The Power of Positive Thinking

مصنف: نارمن ونسٹ پیلے
مترجم: ابوالفرح ہمایوں

The Power of Positive Thinking

مصنف:۔ نارمن ونسنٹ پیلے

مترجم:۔ ابوالفرح ہمایوں

CITY BOOK POINT

Naveed Square. Urdu Bazzar, Karachi
Ph # 021-2762483 Cell # 0322-2820883
E-Mail: citybookurdubazaar@gmail.com

ادارہ City Book Point کا مقصد ایسی کتب کی اشاعت کرنا ہے جو تحقیق کے لحاظ سے اعلیٰ معیار کی ہوں۔ اس ادارے کے تحت جو کتب شائع ہوں گی اس کا مقصد کسی کی دل آزاری یا کسی کو نقصان پہنچانا نہیں بلکہ اشاعتی دنیا میں ایک نئی جدت پیدا کرنا ہے۔ جب کوئی مصنف کتاب لکھتا ہے تو اس میں اس کی اپنی تحقیق اور اپنے خیالات شامل ہوتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ اور ہمارا ادارہ مصنف کے خیالات اور تحقیق سے متفق ہوں۔ ہمارے ادارے کے پیش نظر صرف تحقیقی کتب کی اشاعت ہے۔

نام کتاب: مثبت سوچ کی طاقت

مصنف: نارمن ونسنٹ پیلے

مترجم: ابوالفرح ہمایوں

ناشر: سٹی بک پوائنٹ

تعداد: 500

اشاعت سن: 2014ء

قیمت: =/350 روپے

انتساب

اپنے بھائیوں کے نام

رابرٹ کلیفورڈ پیلے (Robert Clifford Peale)

M.D, F.I.C.S

اور

مکرم و محترم لیونارڈ ڈیلانی پیلے

(The Reverend Leonard Delaney Peale)

(بنی نوع انسان کے سرگرم خادم)

فہرست

دیباچہ

مطبوعات فاؤسیٹ کریسٹ کے نام

(To the Fawcett Crest Edition)

جب میں نے یہ کتاب لکھنی شروع کی تو میرے تصور میں بھی نہیں تھا کہ اس قدر کم مدت میں بیس لاکھ سے زیادہ کاپیاں فروخت ہوجائیں گی اور اس قدر وسیع تعداد میں میرے قاری پیدا ہوجائیں گے۔ بہرحال۔ صاف گوئی سے کام لیتے ہوئے احسان مندی کے احساس کے تحت، میں یہ عرض کررہا ہوں کہ بہت سے لوگوں نے میری رہنمائی کی اور زندگی کے نادر اصولوں کے فلسفے کو اچھی طرح ذہن نشین کرانے کی کوشش کی۔

حرکت اجسام کا علم اور قوانین، جن کو اس کتاب کا موضوع بنایا گیا ہے، میں نے اپنی زندگی کے واقعات، غلطیوں، ناکامیوں اور کامیابیوں کے ذریعہ سیکھے ہیں۔ اپنے مسائل کا حل میں نے خود تلاش کیا۔ اور یقین کیجئے، میری ذات اس قدر پیچیدہ اور مشکل پسند ہے کہ خود اپنے آپ کے ساتھ کام کرکے میں نے ایک عجیب لذت اور سرشاری محسوس کی۔ جب میں نے دیکھا کہ میں کامیاب ہوگیا ہوں تو میرے دل نے کہا کہ اس راہ پر چل کر دوسرے بھی یقیناً کامیابی حاصل کرسکتے ہیں۔

جب میں نے زندگی کے سہل فلسفے کی تشکیل اور ضابطہ بندی شروع کی تو میں نے محسوس کیا کہ حضرت عیسیٰؑ کی تعلیمات میں میرے کئی سوالات کے جوابات موجود ہیں۔ ان حقائق کو میں نے یہاں آسان زبان میں بیان کرنے کی کوشش کی ہے تاکہ لوگ بآسانی سمجھ لیں۔ جس طریقے سے میں نے زندگی کے نت نئے انداز کو ابھارنے کی کوشش کی ہے،

وہ دلچسپی سے بھرپور ہے۔ اگر چہ اس میں چند مشکل مقامات بھی آتے ہیں مگر خوشی، امنگ اور ایک فاتحانہ احساس بھی اجاگر کرتی ہیں۔

میں واپس اس دور میں چلتا ہوں جب میں نے یہ کتاب لکھنے کا ارادہ کیا۔ مجھے اندازہ تھا کہ ابھی اپنے آپ میں مزید صلاحیتیں بیدار کرنی ہوں گی کیونکہ یہ کام کسی عام آدمی کے بس کا نہیں۔ خدا کی عنایت اور بخشش کے بغیر اس کام میں ہاتھ ڈالنا ممکن نہ تھا۔ میں اور میری اہلیہ شروع سے ہی مذہب پرست واقع ہوئے ہیں اور کسی بھی کام میں ہاتھ ڈالنے سے پہلے خوب دعائیں کیا کرتے، اور اس کے بعد سارا معاملہ خدا کے حوالے کر دیتے ہیں۔ جب مسودہ تیار ہوگیا تو ہم نے پھر کافی غور وخوص کیا کہ انتساب کس کے نام کیا جائے۔ ہم نے صرف اس مقصد کو پیش نظر رکھا کہ عام آدمی کی نظر میں کن لوگوں کا مقام افضل و اعلیٰ ہے۔ جب بیس لاکھ کی پہلی اشاعت پریس سے باہر آئی تو یہ بھی ایک جذباتی لمحہ تھا۔ ہم نے خدا کا لاکھ لاکھ شکر ادا کیا اور ایک بار پھر انتساب اسی کے نام کر دیا۔

یہ کتاب سادہ مزاج اور عام آدمیوں کے لیے لکھی گئی ہے، جن میں سے ایک میں خود بھی ہوں۔ میں ایک مذہبی عیسائی گھرانے میں پیدا ہوا اور اسی ماحول میں تربیت حاصل کی اور پھر اسی انداز میں اپنے پیروں پر کھڑا ہوا۔ یہاں کے باشندے میری ہی طرح سیدھے سادے اور مذہب پرست ہیں۔ ان کے دلوں میں اپنوں سے محبت کوٹ کوٹ کر بھری ہوئی ہے اور خدا پر راسخ اعتقاد ہے۔

یہ کتاب تمام انسانیت کے دکھ، پریشانیوں اور مشکلات کو پیش نظر رکھ کر لکھی گئی ہے۔ یہ آپ کے ذہن کو ایک مثبت زاویے کی طرف پیش قدمی کرنا سکھاتی ہے، صرف فرار ہونے کے طریقے نہیں سکھاتی بلکہ آپ کی زندگی میں ایک انقلاب پیدا کرنے کی کوشش ہے۔ آپ کو ایک سخت، مشقت سے بھرپور، اور باضابطہ زندگی گزارنی ہوگی، مگر زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے کچھ قربانیاں بھی دینی پڑتی ہیں اور جو لوگ یہ راز پالیتے ہیں، وہ مشکل سے مشکل حالات سے بھی بہ آسانی گزر جاتے ہیں۔

وہ لوگ جو میری کتاب پڑھ کر خوش ہوتے ہیں اور انہیں چند فوائد حاصل ہوتے ہیں،

وہ اکثر مجھے تعریفی خطوط سے نوازتے رہتے ہیں۔ جو صاحبان آئندہ ان نکات سے مستفید ہوں گے، میری دعا ہے کہ وہ اپنی زندگی کو کامیاب بنائیں اور ایک خوشگوار زندگی بسر کریں۔

آخر میں اپنے پبلشرز کا شکریہ ادا کروں گا کہ انہوں نے میرے ساتھ دوستانہ رویہ رکھا اور ہر ممکن طور پر مدد ومعاون ثابت ہوئے۔ یقیناً ایسے پرخلوص دوستوں سے میرا واسطہ پہلے کبھی نہیں پڑا تھا۔ فاؤسیٹ پبلیکیشن کے ایک ایک فرد کے لیے میں دعا گو ہوں اور دعا کرتا ہوں کہ جس محبت اور دردمندی کے احساس کے تحت انہوں نے یہ کتاب مفادِ عامہ کے نظریے سے شائع کی ہے۔ اس کا اجران کو اس دنیا میں بھی ملے اور اُس دنیا میں بھی۔

نارمن ونسنٹ پیلے

تعارف

یہ کتاب آپ کے لیے کیوں اور کیسے مفید ثابت ہو سکتی ہے؟

اس کتاب میں مختلف تجاویز اور ہدایات پیش کی گئی ہیں، ساتھ ہی ساتھ مثالوں کے ذریعہ بھی وضاحت کی گئی ہے۔ آپ کو اچھی طرح سمجھانے کی کوشش کی گئی ہے کہ شکست ہرگز تسلیم مت کریں۔ ذہن کو پرسکون رکھیں گے تو صحت بھی اچھی رہے گی اور آپ کی قوت مدافعت کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ مختصر یہ کہ آپ کی زندگی خوشیوں سے بھرپور اور توانا رہے گی۔ میں آپ کو پوری طرح یقین دہانی کراتا ہوں کہ میں نے ہزاروں لوگوں کو دیکھا ہے جنہوں نے ان ہدایات پر عمل کیا اور آج ایک خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں۔ یہ دعویٰ میں یوں ہی نہیں کر رہا ہوں، بلکہ ایمان داری اور مکمل دلائل کے ساتھ آپ کے سامنے پیش کر رہا ہوں۔

اگر بہ نظر غائر دیکھا جائے جائے تو انسان آج مختلف مسائل میں گھرا ہوا نظر آئے گا۔ وہ پوری جدوجہد ان سے جان چھڑانے کی کر رہا ہے اور اس کا دل انتہائی پژمردہ ہے۔ دنیا نے انہیں جو غم دیے ہیں، وہ آسانی سے مندمل ہونے والے نہیں۔ ایسے میں انہیں کسی ایسے مرہم کی سخت ضرورت ہے جو ان کے درد کا مداوا کر سکے۔ یہ بات تب ہی ممکن ہے جب آپ اپنے دل کو ڈھارس دیں گے اور اپنے آپ میں ہمت پیدا کریں گے۔ بعض لوگ بہت جلد ہمت ہار جاتے ہیں اور اپنے آپ کو طوفان و حوادث کے حوالے کر دیتے ہیں۔

ایسی خطرناک باتیں کرنے سے میرا ہرگز یہ مقصد نہیں ہے کہ میں مصیبتوں اور

مشکلات کو نظر انداز کرنے کے لیے کہہ رہا ہوں، یا آپ کو یہ مشورہ دے رہا ہوں کہ ان کو ہرگز ہرگز اہمیت مت دیں۔ مجھے صرف یہ کہنا ہے کہ ان کو اپنے آپ پر سوار مت کریں۔ رکاوٹیں اور سنگ راہ آپ کو خوف زدہ کرنے کی کوشش کریں گے، وہاں آپ کو اپنا ذہن اور دماغ استعمال کرنا ہوگا۔ اگر آپ یہ ہنر سیکھ لیں کہ ان کو کیسے باہر نکالنا ہے تو اس کے لیے روحانی قوت استعمال کریں اور اپنے دل و دماغ کو پوری طاقت سے بروئے کار لائیں۔ جن زاویوں اور طریقہ کار کی میں نشان دہی کرنے والا ہوں۔ سب سے پہلے تو یہ وضاحت کردوں کہ ہر رکاوٹ عام قسم کی ہوتی ہے جو آپ کی خوشیوں اور اطمینان پر زیادہ اثر انداز نہیں ہوسکتی۔ بس ایک مستقل مزاجی اور مصمم ارادہ آپ کو کرنا ہوگا۔ یہ کتاب آپ کو یہ سمجھانے میں مدد دے گی کہ کب کیا کرنا ہے، اور آپ کیا چاہتے ہیں اور کیا نہیں چاہتے۔

یہ کتاب بڑے سادہ انداز میں آپ کی رہنمائی کرتی ہے۔ آپ کو نہ ہی کسی ادبی صلاحیت کی ضرورت ہے اور نہ ہی کسی وظیفے کی۔ یہ صرف ذاتی صلاحیت اور آپ کی قوت مدافعت پر منحصر ہے اور تھوڑی سی عملی مشق۔ اس کتاب میں جو کچھ تحریر کیا گیا ہے، وہ محض قاری کی اپنی پسند پر منحصر ہے کہ وہ کن مشقوں کو اپنے لیے فائدہ مند سمجھتا ہے اور کن کو نہیں۔ میرا کام ہے مشورہ دینا، ماننا نہ ماننا آپ کا کام ہے۔ میں نے اپنے علم اور سمجھ کے مطابق لوگوں کو زندگی گزارنے کے خوشگوار اور خوش کن تجربات کی طرف راغب کرنے کی کوشش کی ہے۔ یہ تمام باتیں منطقی انداز میں بے حد سادگی سے بیان کی گئی ہیں اور دلچسپی بھی برقرار رکھنے کی کوشش کی گئی ہے تاکہ قاری بدمزہ ہوئے بغیر پڑھتا چلا جائے۔

اگر آپ اس کتاب کو پڑھتے ہوئے مکمل انہماک اور غور و فکر سے کام لیں گے اور اس میں بیان کیے گئے فنی پہلو کو اپنے دل و دماغ میں بٹھا لیں گے تو آپ خود اپنے آپ میں ایک تحیر خیز تبدیلی محسوس کریں گے۔ ان تدابیر کو آپ اپنے حالات کے مطابق تبدیل بھی کرسکتے ہیں۔ آپ کے تعلقات میں بھی اضافہ ہوگا اور ممکن ہے کہ لوگوں میں آپ کی مقبولیت بڑھ جائے۔ بہرحال، یہ تو طے شدہ امر ہے کہ ان اصولوں پر چل کر آپ ایک نئے شعور اور نئے مزاج سے سرشار ہوجائیں گے۔

ذرا غور کریں، میں اس قدر پر یقین کیوں ہوں کہ یہ مشقیں کوئی اچھا نتیجہ لے کر آئیں گی؟ نیویارک سٹی کے ماربل کالیجیٹ چرچ (Marble Collegiate Church) میں ایک تخلیقی طریقہ تعلیم رائج تھا جس میں زندگی کی روحانی اقدار سکھائی جاتی تھیں اور پھر باقاعدہ جائزہ لیا جاتا تھا کہ اس تعلیم نے لوگوں پر کیا اثرات مرتب کیے ہیں۔ ان قوانین نے کافی عرصے تک ایک مثبت کام سرانجام دیا اور ثابت کیا کہ زندگی کی روزمرہ تبدیلیوں میں ان کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔

میں نے اپنی مختلف کتابوں اور باقاعدگی سے لکھے جانے والے ایک سو کے قریب اخباری کالموں میں، ریڈیو پر سترہ سال تک کے پروگراموں میں، اپنے میگزین ''گائیڈ پوسٹ'' (Guide Posts) اور مختلف شہروں میں دیے گئے خطبات میں، یہی سائنسی اور سادہ اصولوں کی وضاحت کی ہے اور لوگوں کو سمجھانے کی کوشش کی ہے کہ صحت اور خوشیوں کے حصول کے لیے کیا کیا طریقے آزمائے جاسکتے ہیں۔ ہزاروں نے پڑھ کر سیکھا اور ہزاروں نے سن کر ان باتوں پر عمل کیا اور نتیجہ ان کی امیدوں سے بڑھ کر سامنے آیا۔ ان کی زندگی میں ایک نئی روح، نئی امنگ، جوش اور ولولہ، قوت اور حوصلہ داخل ہوگیا۔

مجھ سے بہت عرصے سے یہ درخواست کی جارہی تھی کہ ان اصولوں کو ایک کتابی شکل دے دوں۔ اس طرح بات سمجھنے اور ان پر عمل کرنے میں زیادہ آسانی ہوگی۔ چنانچہ اب میں یہ نئی کتاب ''مثبت سوچ کی طاقت'' کے عنوان کے تحت لے کر آپ کی خدمت میں حاضر ہورہا ہوں۔ یہاں یہ وضاحت بھی ضروری ہے کہ یہ اعلیٰ اور بلند پایہ اصول میری اپنی ایجاد نہیں ہیں، بلکہ یہ عظیم استاد (خدا) کی جانب سے ہمیں ودیعت کی گئی ہیں۔

نارمن ونسنٹ پیلے

ا۔خود اعتمادی پیدا کیجئے:۔

سب سے پہلا اصول یہ ہے کہ اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ رکھیے۔ جب تک آپ میں یہ خوبی پیدا نہیں ہوگی، آپ کامیاب اور خوش وخرم نہیں ہوسکتے۔ ایک معقول خود اعتمادی ہی کامیابی کی طرف بڑھنے کی پہلی سیڑھی ہے۔ احساس کمتری اور شش و پنج کا شکار دماغ مستقبل کی کیا منصوبہ بندی کرسکتا ہے؟ لیکن خود اعتماد شخص اپنی صلاحیتوں سے مکمل آگاہ ہے اور وہ جانتا ہے کہ کامیابی کیسے ملے گی۔ اس کی دماغی صلاحیت اور اندازِ فکر کی بلندی اسے سیدھا راستہ دکھارہی ہے۔ اس سلسلے میں یہ کتاب آپ کی رہنمائی کرے گی کہ خود اعتمادی کیونکر حاصل ہوسکتی ہے اور آپ اپنی سوئی ہوئی قوتوں کو کیسے بیدار کرسکتے ہیں۔

یہ ایک چونکا دینے والی حقیقت ہے کہ کئی باصلاحیت افراد کو خوف زدہ کرکے نکما اور قابل رحم بنادیا گیا ہے اور اس طرح ان کو احساس کمتری کے آزار میں مبتلا کردیا گیا ہے۔ مگر آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کا حل درست علاج میں مضمر ہے۔ آپ اپنی ذہنی فکر و تردد کو بہتری کی جانب گامزن کرسکتے ہیں، اور اس یقین کے ساتھ کہ آپ ایسا کرکے رہیں گے۔

تاجروں کے ایک اجتماع سے خطاب کرنے کے بعد جب لوگ میری تقریر سے متاثر نظر آرہے تھے، ایک صاحب میرے پاس آئے اور ایک نرالے ڈھب سے کہنے لگے۔ ''کیا میں آپ سے ایک ناقابل اصلاح مرض کے بارے میں گفتگو کرسکتا ہوں؟''

میں نے اسے وہاں اس وقت تک ٹھہرنے کو کہا کہ جب تمام لوگ جاچکے ہوں، اور پھر ہم ایک کونے میں جاکر بیٹھ گئے۔

''میں شہر میں ایک بے حد اہم تجارتی مہم سر آیا ہوا ہوں، اور یہ میری زندگی کا ایک

خاص موڑ ہے۔'' وہ وضاحت کرنے لگا۔'' اگر میں کامیاب ہوگیا تو یہ دنیا میری ہے اور اگر ناکام رہا تو شاید خودکشی کرلوں۔''

میں نے اسے پرسکون ہو جانے کو کہا اور اسے بتایا کہ یہ فیصلہ جلد بازی میں کرنے کا نہیں ہے۔ اگر کامیابی اس کے قدم چومتی ہے تو اس سے بہتر بات اور کیا ہوسکتی ہے۔ لیکن اگر ناکام ہوگیا تو یہ عزم رکھنا چاہیے کہ دنیا ختم نہیں ہوئی۔ دوسرا دن بھی آنے والا ہے۔

''میں ایک ہولناک احساس کمتری کا شکار ہوں۔'' اس نے افسردگی سے کہا۔'' مجھے اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ نہیں ہے۔ میں ہمیشہ گومگو کا شکار رہتا ہوں اور عین وقت پر ہمت ہار دیتا ہوں۔'' وہ بے حد رنجیدہ تھا۔'' میری عمر چالیس سال ہے۔ یہ پورا عرصہ میں نے منفی انداز اور احساس کمتری میں بسر کیا ہے۔ آج شام میں نے آپ کی تقریر سنی تو میں نے فیصلہ کیا کہ اپنے آپ میں ہمت پیدا کرنے کے لیے آپ سے مشورہ کیا جائے۔ اب بتائیں کہ اس سلسلے میں آپ میری کیا مدد کرسکتے ہیں؟''

''دو ہی طریقے ہیں۔'' میں نے جواب دیا۔'' سب سے پہلے تو یہ سوچئے کہ آپ کو اپنی بزدلی اور کم ہمتی کا احساس کب سے ہونا شروع ہوا۔ اس کے لیے ایک تجزیے اور مشق سے گزرنا پڑے گا اور کافی وقت بھی صرف ہوگا۔ ہم اس طرح سے آغاز کرتے ہیں کہ زندگی کے ہیجان خیز اور دشوارکن مراحل کب کب آپ کی زندگی میں آئے۔ آپ انہیں یاد کرنے کی کوشش کریں۔ جس طرح ایک ڈاکٹر آپ کے مرض کی تشخیص کرتا ہے اور پھر علاج شروع کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس کام میں کچھ وقت لگے گا، اور یہ سب کچھ صرف آج کی پہلی ملاقات میں ناممکن ہے۔ مستقل حل لازمی طور پر تلاش کرنا ہوگا۔ فوری طور پر میں ایک نسخہ آپ کو بتا سکتا ہوں، اگر آپ اس پر عمل کریں تو فائدے کی امید ہے۔

میں آپ کو چند الفاظ بتاتا ہوں۔ آپ آج رات سڑک پر چہل قدمی کے لیے نکل جائیں اور یہ الفاظ دہراتے رہیں۔ یہاں تک کہ آپ سونے کے لیے بستر پر لیٹ جائیں۔ جب دوسرے دن صبح آپ جاگیں گے تو بستر چھوڑنے سے پہلے تین بار اور ان الفاظ کو دہرائیں۔ جب آپ اپنے کام پر جا رہے ہوں، تب بھی تین بار پڑھیں۔ پرخلوص

اور تہہ دل سے اس پر عمل کریں۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ میں کافی ہمت پیدا ہوگئی ہے اور آپ اپنی مشکل پر کافی حد تک قابو پا چکے ہیں۔ اگر آپ پسند کریں تو بعد میں بنیادی مسئلے پر ہم بات چیت کے ساتھ ساتھ تجزیاتی جائزہ بھی لے سکتے ہیں۔ مگر اس مطالعے کی ضرورت ہم پھر بھی محسوس کریں گے، یہ نسخہ جو میں آپ کو دے رہا ہوں، آپ کو کافی حد تک آرام اور سکون پہنچا چکا ہوگا۔''

میں نے اسے وہ نسخہ سمجھایا۔ ''حضرت مسیحؑ کی نوازش اور مدد سے ہر وہ کام کرنے پر قادر ہوں، جو میں چاہوں۔'' (فلپائنز 13-4) یہ الفاظ اس کے لیے کچھ نرالے تھے لہٰذا میں نے ایک کاغذ پر لکھ دیے اور اپنے سامنے اسے تین بار پڑھوائے۔

''اب اس نسخے کے مطابق عمل کرو۔ خدا نے چاہا تو سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔''

اس نے میرا ہاتھ چوما اور سیدھا کھڑا ہوگیا۔ ''او کے۔ ڈاکٹر! او۔ کے۔'' اس کی آواز کانپ رہی تھی۔

میں اس کی شخصیت کا جائزہ لینے لگا۔ وہ کافی افسردہ اور پریشان نظر آتا تھا، مگر جس انداز سے وہ چل رہا تھا، مجھے ایسا لگا کہ اس کا دماغ کچھ کام کر رہا ہے۔ چند دنوں بعد اس نے اطلاع دی کہ اس نسخے نے ایک معجزے کا کام کیا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ بائبل کے یہ چند الفاظ اس کے لیے جادو اثر ثابت ہوئے ہیں۔

اس شخص نے اپنی احساس کمتری کی وجوہات جاننے کی کوشش کی۔ معلوم یہ ہوا کہ وہ سائنس اور مذہب سے دور رہا ہے۔ اسے معلوم ہی نہیں تھا کہ وفا اور خلوص کیا چیز ہے۔ اس مسئلے پر بھی اس کے ساتھ کافی دماغ کھپانا پڑا۔ (اس باب کے آخیر میں یہ تفصیل بیان کی گئی ہے) رفتہ رفتہ اس نے کافی حد تک اپنا اعتماد بحال کرلیا۔ اب وہ ایک بالکل ہی بدلا ہوا انسان ہے۔ اس کی شخصیت نکھر آئی ہے اور اسے بلا جھجک اپنا حکم منوانا آ گیا ہے۔

احساس کمتری کی مختلف وجوہات ہیں، اور ان میں سے چند ایک کی بنیاد بچپن ہی سے پڑ جاتی ہے۔

ایک اعلیٰ عہدے دار نے مجھ سے رابطہ قائم کیا کہ وہ ایک نوجوان کو اپنی کمپنی میں

ایک خاص ذمہ داری سونپنا چاہتا ہے۔ اس نے وضاحت کرتے ہوئے کہا۔ ''انتہائی اہمیت کے کام اور بات کو خفیہ رکھنے کی مناسبت سے اس پر اعتبار نہیں کیا جا سکتا، لہٰذا جس عہدے پر میں اسے دیکھنا چاہتا ہوں، وہ فی الحال مشکل نظر آ رہا ہے۔ اس میں تمام اہلیت اور قابلیت موجود ہے، مگر وہ بولتا بہت زیادہ ہے اور اس کے اندر احساس ذمہ داری بالکل نہیں ہے کہ کون سی بات کس کے سامنے بولنی چاہیے اور کس کے سامنے نہیں۔''

تجزیہ کرتے ہوئے میں نے اس بات کو مدنظر رکھا کہ ''وہ بولتا بہت ہے۔'' احساس کمتری کی یہ بھی ایک قسم ہے۔ اس طرح وہ دوسروں پر اپنی قابلیت کا رعب جمانا چاہتا ہے۔

اس کا اٹھنا بیٹھنا ان لوگوں میں تھا جو اچھی مالی حیثیت کے افراد تھے۔ اعلیٰ تعلیم یافتہ تھے اور خاندانی پس منظر بھی شاندار تھا۔ مگر یہ نوجوان غربت میں پلا بڑھا اور کالج کے افراد سے بھی زیادہ ملنا جلنا نہ تھا۔ چنانچہ اسے اپنی اس کمزوری کا شدت سے احساس تھا کہ اس کی تعلیم میں کچھ کمی رہ گئی ہے اور خاندانی پس منظر بھی زیادہ بہتر نہیں ہے۔ اپنی خودی کو بلند کرنے کا یہی ایک نسخہ اس کی سمجھ میں آیا کہ خوب بڑھ چڑھ کر باتیں کی جائیں۔

وہ محنت مشقت اور کام سمجھنے کی کوشش کرتا تھا۔ اپنے افسران کے ساتھ کانفرنسوں میں شامل رہتا اور معاملات پر غور و فکر بھی کرتا۔ اس نے اپنی اندرونی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کی کافی کوشش کی اور اپنی ایک جگہ بنالی۔ اب وہ ایک ایسے مقام پر پہنچ گیا جہاں وہ خود بھی مطمئن تھا اور دوسرے افراد بھی اس کی اہمیت کو سمجھنے لگے۔

جب آجر کو معلوم ہو گیا کہ اس شخصیت کی خصلت کیا ہے، تو مہربان اور شفیق دوست کی حیثیت سے اس نے نوجوان کو کاروبار میں وہ مواقع فراہم کیے جہاں اس کی صلاحیتیں کھل کر سامنے آنے لگیں۔ اس نے یہ بھی واضح کیا کہ اس کی ذہنی کم مائیگی اور احساسات نے اس کے اعتماد کو زک پہنچائی تھی۔ اس خود شناسی اور عبادت نے مل جل کر اس کو کمپنی کے لیے ایک سرمایہ بنا دیا۔ اس کی اندرونی صلاحیتیں اور قوتیں ابھر کر سامنے آنے لگیں۔

میں کئی مثالوں کے ذریعہ وضاحت کر سکتا ہوں کہ نوجوان کس طرح اپنی ذاتی ہمت

اور توجہ سے احساس کمتری پر قابو پالیتے ہیں۔ جب میں بہت چھوٹا تھا تو میں قابل رحم حد تک کمزور اور لاغر تھا۔ لیکن امنگوں اور جوش سے میرا دل بھرپور تھا۔ صحت مند اور مضبوط اعصابی قوت رکھتا تھا لیکن جسامت میں دبلا پتلا اور کمزور تھا۔ مجھے یہ بات سخت ناپسند تھی اور میں پریشان رہا کرتا تھا۔ میری خواہش تھی کہ میں کچھ موٹا ہو جاؤں۔ لوگوں نے مجھے مریل کا خطاب دیا ہوا تھا۔ مگر اس لفظ سے مجھے شدید نفرت تھی۔ میں چاہتا تھا کہ لوگ مجھے ''موٹا'' کہہ کر پکاریں۔ میں نے مچھلی کا تیل (Cod-Liver Oil) اور مختلف اقسام کا ملک شیک پینا شروع کر دیا۔ چاکلیٹ، کریم، بادام، اخروٹ وغیرہ کافی مقدار میں کھائے۔ خوب کیک پیسٹری اور مٹھائیوں کا استعمال کیا، مگر کوئی بھی چیز میرے کام نہ آئی۔ مین اس طرح دبلا پتلا ہی رہا اور دن رات فکر و تردد میں گھلتا رہا۔ مگر میں نے اپنی کوششیں جاری رکھیں۔ یہاں تک کہ میری عمر تیس سال ہوگئی۔ اور پھر اچانک ہی میرے جسم میں گوست پوست کا تیزی سے اضافہ ہونے لگا۔ اب یہ موٹاپا میرے لیے عذاب جاں بن گیا۔ اس موٹاپے سے نجات حاصل کرنے کے لیے میں نے سخت محنت کی اور چالیس پونڈ وزن کم کر کے میری جان میں جان آئی۔

دوسرے دور کا حوالہ بھی یہاں ضروری ہے، صرف اس لیے تاکہ دوسرے بھی ایسی کسی بھی مصیبت یا آزار سے نجات حاصل کر سکیں۔ میں ایک نامور آدمی کا بیٹا تھا، اور یہ بات میرے دماغ میں مسلسل ٹھونسی جاتی رہی کہ تم کوئی عام حیثیت کے مالک نہیں ہو۔ ہر آدمی ہر کام اپنی مرضی سے کر سکتا تھا، مگر میری ذرا سی بھی غلط حرکت پر فوراً پکڑ ہو جاتی اور تنبیہ کی جاتی۔ ''تم ایک واعظ کے بیٹے ہو۔''

چنانچہ یہ طعنے سن سن کر میں عاجز آ گیا کیوں کہ واعظ اور نامور آدمی کا بیٹا ہونا اس بات کا تقاضا کرتا تھا کہ وہ خود انتہائی نفیس، اور خوش کلام شخصیت ہو، جب کہ میں ایک مشقت پسند، سخت اور کھرا آدمی کہلانا پسند کرتا تھا۔ نامور آدمی کا بیٹا ہونا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ انہیں ہر وقت چرچ کی حرمت کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ میں یہ عہد اور اقرار نہیں نبھا سکتا تھا۔

اس کے علاوہ میرا تعلق ایک ایسے خاندان سے ہے جہاں ہر شخص کو عوام کے سامنے آ کر وعظ و تقریر کرنی پڑتی ہے۔ یہ رتبہ میں خود بھی حاصل کرنا چاہتا تھا۔ میرے سرپرستوں نے میری خوب پذیرائی کی اور مجھے عوام کے سامنے خطاب کرنے کے مواقع عطا کیے، مگر نہ جانے کیوں مجھے منبر پر کھڑے ہونے اور تقریر کرنے میں دہشت سی محسوس ہونے لگی۔ یہ بہت پرانی بات ہے، مگر یہ برا وقت جلد ہی گزر گیا اور پھر میرے انداز و اطوار میں ایسی زبردست تبدیلی آئی کہ میں چرچ اور دیگر تقریبات میں منبر پر کھڑا ہونے میں فخر محسوس کرنے لگا اور میرے منہ سے پھول جھڑنے لگے۔ میں نے ہر تدبیر اور حکمت اپنا کر اپنے اعتماد میں اضافہ کیا اور خدا کی دی ہوئی صلاحیتوں سے پورا پورا فائدہ اٹھایا۔

یہ سب کچھ بائبل کی تعلیمات پر خلوص دل سے یقین اور ان پر عمل کرنے کی وجہ سے ہوا۔ یہ اصول اور قواعد سائنسی انداز میں بڑے مستحکم طریقے پر ترتیب دیئے گئے ہیں اور ہر بیماری کے علاج پر قادر ہیں۔ ان کا مسلسل استعمال تمام کھوئی ہوئی قوتوں کو زندہ کرنے کے لیے کارآمد اور مفید ہے۔

احساس کمتری سے نجات کے کئی راستے اور طریقے ہیں۔ بنیادی وجہ یہی ہے کہ بچپن میں یہ احساس کسی وجہ سے جڑ پکڑ گیا تھا۔ یا پھر چند ایسے حالات و واقعات پیش آئے جنہوں نے منفی اثر ڈالا۔ ان باتوں کا اثر لاشعور میں قائم ہو گیا اور وہ شخصیت کھلاتی چلی گئی۔

ممکن ہے کہ آپ کا کوئی بڑا بھائی بھی ہو جو ایک بے حد ذہین اور اعلیٰ صلاحیت کا حامل رہا ہو۔ وہ اسکول میں ہمیشہ اچھے نمبروں سے پاس ہوتا رہا ہو، جبکہ آپ ''C'' کلاس میں پاس ہوتے رہے ہوں اور کبھی ترقی نہ پا سکے ہوں۔ چنانچہ آپ کے ذہن میں یہ عقیدہ راسخ ہو گیا کہ آپ زندگی میں کبھی کامیابی حاصل نہیں کر سکتے اور اس کے مقدر میں ترقی ہی ترقی لکھی ہوئی ہے۔ وہ ''A'' گریڈ میں پاس ہوتا رہا اور تم ''C'' سے آگے نہ بڑھ سکے، چنانچہ تم نے فرض کر لیا کہ تمام زندگی تم ''C'' گریڈ ہی میں رہو گے۔ کیا تم نے کبھی اس حقیقت پر غور کیا ہے کہ ایسے کئی لوگ اس دنیا میں موجود ہیں جو اسکول میں نمایاں نہیں تھے،

لیکن بعد میں کامیابیوں نے ان کے قدم چومے۔ صرف اسکول اور کالج میں "A" گریڈ حاصل کرنا، اس بات کا ضامن نہیں ہے کہ وہ ایک بہت بڑا کامیاب انسان بنے گا۔

اگر آپ احساسِ کمتری سے ہر حالت میں نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ اپنے آپ کو عبادت میں مشغول رکھیں اور تمام منفی خیالات سے جان چھڑالیں۔ خدا پر پورا بھروسہ رکھیں اور خود اعتمادی حاصل کرنے کے لیے جان کی بازی لگادیں۔

علم حرکت عبادت سے منسلک ہے، جس قدر زیادہ بائبل کا مطالعہ کریں گے اور جتنا زیادہ اس کے احکام پر عمل درآمد کریں گے آپ کی پریشانیاں کم ہوتی چلی جائیں گی۔ مگر میں یہاں عام عبادتوں کا ذکر نہیں کروں گا۔ میرا کہنا ہے کہ پوری دل جمعی اور خلوص دل کے ساتھ خدا کے احکامات پر عمل کریں۔

ایک ذی وقار اور ذی شان خاتون جو کہ ٹیکساس کے ایک شاندار ہوٹل میں کوک (Cook) ہیں، ان سے جب پوچھا گیا کہ آپ اپنے مسائل کو کس طرح حل کرتی ہیں۔ اُنھوں نے جواب دیا کہ معمولی مسائل کے لیے تو معمولی اور عام عبادات ہی کافی ہیں، لیکن اگر بڑا معاملہ درپیش ہو تو اس کے لیے عبادت بڑی لگن اور عاجزی سے کرنی چاہیے۔

میرے دوستوں میں سے ایک اہل بصیرت دوست، ہارلو اینڈ ریوز (Har lowe and Rews) جو نیویارک میں رہتے ہیں، ایک بہت بڑے تاجر اور روحانی علوم کے مالک ہیں۔ انھوں نے فرمایا کہ اکثر عبادت گزاروں کے ساتھ مشکل یہ ہے کہ ان کی معلومات ناکافی ہیں۔ جب تک آپ پوری توجہ اور لگن کے ساتھ سیکھنے اور اس پر عمل کرنے کی کوشش نہیں کریں گے، خدا بھی آپ پر اتنی ہی توجہ صرف کرے گا جتنی آپ اس پر کررہے ہیں۔ بلاشک وشبہ، وہ درست کہہ رہا تھا۔ انجیل میں فرمایا گیا ہے۔ "تمہارا اعتقاد تمہارے فیصلے پر چھوڑ دیا گیا ہے۔" (Mathew 9-29) لہٰذا تمھیں چاہیے کہ جتنا بڑا اور دشوار مرحلہ ہے، تمھیں اپنی عبادت میں اسی قدر عاجزی دکھانی ہوگی۔

ایک نامور گلوکار رولینڈ ہائیز (Roland Hayes) نے اپنے دادا کا ایک واقعہ مجھے سنایا، جن کی تعلیمی قابلیت اپنے پوتے کے مقابلے میں بہت کم تھی مگر وہ سرد وگرم چشیدہ

شخص تھے۔ انہوں نے فرمایا۔ ''مسئلہ یہ ہے کہ آج کے عبادت گزاروں میں محنت اور عجز و انکساری کا جذبہ بالکل نہیں ہے۔'' اپنے دل کو ہر قسم کے شک وشبہ سے پاک کرلو، عبادت میں ڈوب جاؤ، اور جب تم پوری تندہی کے بعد عبادت سے فارغ ہو جاؤ گے تو اپنے آپ کو بے حد ہلکا پھلکا محسوس کرو گے اور تمہارا اعتقاد مزید راسخ ہو جائے گا۔

ایک جہاں دیدہ روحانی عالم کے پاس جاؤ اور اس سے معلوم کرو کہ عبادت کا صحیح طریقہ کیا ہے۔ جس طرح تم یونیورسٹی اور اس کے بعد مزید اعلیٰ تعلیم حاصل کرتے ہو، اسی طرح عبادات کی بھی کئی منزلیں ہیں، ایک کے بعد ایک منزل پر چڑھتے چلے جاؤ اور تب تمہیں پتہ چلے گا کہ اس کی تو کوئی انتہا نہیں۔ جوں جوں تم یہ منازل طے کرتے جاؤ گے، تمہاری ہمت اور صلاحیتوں میں اسی قدر اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

اس باب کے خاتمے پر دس تجاویز پیش کی گئی ہیں جو آپ کو احساس کمتری پر فتح پانے اور عاجزی و انکساری کی فوقیت حاصل کرنے میں کافی مددگار ثابت ہوں گی۔ ہوشیاری اور محنت سے عمل کریں گے تو یہ آپ کے لیے کافی کارآمد ثابت ہو سکتی ہیں اور خدا نے چاہا تو آپ جلد ہی اپنی کمزوریوں پر قابو حاصل کرلیں گے۔

یہاں آ کر میں آپ کو یہ بتانا چاہتا ہوں کہ خود اعتمادی میں اضافہ کرنا کس طرح ممکن ہے۔ اگر آپ کا ذہن اول جلول خیالات میں گھرا ہوا ہے اور آپ اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھتے ہیں تو پھر آپ اپنی مشق کو آگے نہیں بڑھا سکیں گے۔ دوسرا ایک اور بہتر طریقہ یہ ہے کہ سوچ و فکر کا سلسلہ جاری رکھیں۔ اس طرح آپ کے اعتماد میں مزید اضافہ ہوگا۔ روزانہ کی مصروفیات آپ کو اتنا موقع نہیں دیتی ہیں کہ آپ مزید دینی تعلیم کی طرف توجہ مرکوز کرسکیں، تو اس صورت میں موقع نکال کر اپنے لاشعور میں مثبت سوچ کو موقع دین اور اپنی ذہنی استطاعت کو بروئے کار لائیں۔ میں آپ کو ایک آدمی کا قصہ سناتا ہوں جس نے اس نادر نسخے کو انتہائی خوبصورتی سے استعمال کیا۔

ایک خنک آلود صبح کو اس نے مجھے ایک ہوٹل میں بلایا اور پینتیس (35) میل دور ایک دوسرے شہر لے گیا جہاں مجھے معاوضے پر ایک لیکچر دینا تھا۔ کار بہت تیزی سے منزل

کی طرف رواں دواں تھی۔ میں نے اسے سمجھانے کی کوشش کی کہ ابھی ہمارے پاس بہت وقت پڑا ہوا ہے، لہٰذا ذرا آرام آرام سے سفر کرو۔

''میری ڈرائیونگ پر اعتراض کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔'' وہ جز بز ہوکر بولا۔'' میرا ذہن بالکل مطمئن ہے اور مجھے کوئی خطرہ نہیں ہے۔ کچھ عرصہ پہلے کی بات ہے جب میں ہر بات میں اپنے تحفظ کی طرف سے پریشان رہا کرتا تھا۔ گاڑیاں مجھے ڈراتی تھیں۔ ہوائی جہاز پر بیٹھنے میں مجھے خوف محسوس ہوتا تھا۔ اگر میرے خاندان کا کوئی فرد کہیں گیا ہوا ہوتا تو اس کی واپسی تک میں ذہنی تردد کا شکار رہتا۔ ہر وقت مجھے یہ خدشہ لاحق رہتا کہ کوئی نہ کوئی حادثہ ہونے والا ہے۔ میری زندگی اجیرن ہوکر رہ گئی تھی۔ احساس کمتری اور اعتماد کے فقدان نے میرا ذہنی توازن برباد کردیا تھا۔ چنانچہ ظاہر ہے، ان حالات میں میرا کاروبار بھی مخدوش ہوتا گیا اور میری مالی حالت پتلی ہوتی چلی گئی۔ لیکن پھر ایک دن ایک ایسا معجزہ رونما ہوا کہ میری کایا پلٹ کر رہ گئی۔ ایک ایسا نادر نسخہ میرے ہاتھ آ گیا جس نے ذہن سے میری تمام کمزوریوں کو نیست و نابود کردیا۔ اب میں پورے اعتماد اور بھروسے کے ساتھ زندگی گزار رہا ہوں اور دنیا کی تمام نعمتوں سے لطف اندوز ہو رہا ہوں۔''

''تو یہ ہے معجزاتی منصوبہ'' اس نے گاؤں کے پینل بورڈ پر کلپ کے ذریعہ لگے ہوئے دو کارڈ دکھائے۔ پہلے کارڈ پر لکھا ہوا تھا۔'' اگر آپ کو یقین صادق ہے تو دنیا میں کوئی چیز ناممکن نہیں ہے۔'' (mathew 17-20) دوسرا کارڈ کہہ رہا تھا۔'' اگر ہمارا ساتھ خدا دے رہا ہے تو پھر کس میں ہمت ہے کہ ہماری مخالفت کرے۔'' (Romans 8-31)۔

''میں ایک سفری سیلز مین ہوں۔'' وہ بتانے لگا۔'' میں سارا دن گاہکوں کی خدمت میں مصروف رہتا ہوں۔ مجھے اندازہ ہوا ہے کہ ڈرائیونگ کے دوران مختلف خیالات اس کے ذہن میں چکر لگاتے رہتے ہیں۔ اگر وہ خیالات منفی سوچ کے حامل ہیں تو سارا دن اس کو برے برے خیالات آتے رہیں گے۔ یہ چیز اس کی صحت کے لیے سخت نقصان دہ ہے، مگر ایسا تو ہوتا ہی ہے۔

میرے ساتھ بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ ڈرائیونگ کے دوران میں بھی فضول خیالات کے زیر اثر رہتا ہوں، چنانچہ میرا کاروبار بھی مندا چل رہا ہے۔ مگر جب سے میں نے یہ کارڈ اپنے سامنے رکھے ہوئے ہیں میں ہر وقت ان کو دیکھتا رہتا ہوں، بلکہ اب تو یہ ذہن پر نقش ہوکر رہ گئے ہیں۔ میری سوچ کا انداز بدل گیا ہے۔ پرانی باتیں، جنہوں نے میری سوچ کو زنگ لگا دیا تھا، ان کی جگہ ہمت اور شجاعت نے لے لی ہے۔ اس تبدیلی نے مجھے بالکل بدل دیا ہے۔ اب میرا کام بھی اچھا چل رہا ہے۔"

میرے دوست نے جو طریقہ اپنایا، وہ بڑا ہی عمدہ تھا۔ خدا کو اپنے قلب و ذہن میں بسانے کے بعد وہ دنیا کی فکروں سے آزاد ہوگیا تھا۔ ہم اپنے خیالات، حفاظت اور ذمہ داری وغیرہ کے مسئلے کو اپنی سوچ کے مطابق حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر ہم سب کچھ تقدیر پر چھوڑ دیں اور اپنے آپ کو صرف عبادت کے لیے وقف کردیں تو باقی سب کچھ وہ خود ہی سنبھال لے گا۔ اس سیلز مین نے یہی راز دریافت کرلیا اور اب اسے پورا ذہنی سکون حاصل ہے۔

آج کل کے دور میں خود اعتمادی کی کمی ایک بہت بڑی کمزوری ہے۔ یونیورسٹی کے ایک سروے کے مطابق، جو کہ چھ سو شاگردوں پر نفسیاتی انداز سے آزمایا گیا۔ ان سے پوچھا گیا کہ آپ اپنا سب سے زیادہ پیچیدہ مسئلہ بیان کریں۔ پچھتر فی صد نے اعتماد کی کمی کو اپنا مسئلہ بتایا۔ اتنی بڑی تعداد میں ایک ہی کمزوری یہ ثابت کرتی ہے کہ لوگ کسی نہ کسی خوف کا شکار ہیں۔ یہ خوف ان کی زندگی کی راہ میں رکاوٹ کا سبب بن رہا ہے اور ان کی صلاحیتوں کو گھن کی طرح چاٹ رہا ہے۔

زندگی، نام ہے مر مر کے جیئے جانے کا۔ ہزاروں مسائل اور مشکلات راہ میں آتی ہیں اور آپ کو دیوانہ بنا دیتی ہیں۔ ان ہی حالات میں آپ کی پوشیدہ صلاحیتیں بروئے کار آتی ہیں اور مقابلے کا جذبہ انگڑائیاں لینے لگتا ہے۔ اب آپ کو اندازہ ہوتا ہے کہ جس مصیبت کو آپ نے ہوا بنا رکھا تھا، وہ تو کچھ بھی نہیں ہے۔

مثال کے طور پر ایک باون (52) سالہ شخص میرے پاس مشورے کے لیے آیا۔ وہ

بڑی مایوسی اور ناامیدی کے عالم میں تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ اس کی زندگی کی پونجی یکدم غارت ہوگئی ہے۔

''کیا مطلب؟ ہر چیز؟'' میں نے استعجابیہ لہجے میں پوچھا۔

''ہاں، ساری دولت۔'' اس نے دہرایا۔ اس کا انداز بڑا ہی شکستہ تھا۔ ''اب میں پائی پائی کو محتاج ہوگیا ہوں۔ اور اب کوئی امید بھی نہیں باقی ہے کہ میں دوبارہ کچھ حصہ واپس حاصل کرسکوں۔ میری عمر اتنی زیادہ ہوچکی ہے کہ مزید کوشش اور جدوجہد بھی نہیں کرسکتا۔''

قدرتی طور پر میرے دل میں ہمدردی کا جذبہ بیدار ہوگیا۔ یہ بات تو واضح تھی کہ ناامیدی کے گہرے بادل اس پر سایہ کرچکے ہیں اور وہ آگے سوچنے کی قوت سے محروم ہوچکا ہے۔

''آؤ! ایسا کرتے ہیں کہ ایک کاغذ قلم لے کر ہم ان چیزوں کی تفصیل لکھتے ہیں جو حالات نے تمہارے لیے چھوڑ دیے ہیں۔'' میں نے کہا۔

''بیکار ہے۔'' اس نے ایک آہ بھری۔ ''کوئی آس بھی باقی نہیں ہے۔ میں آپ کو پہلے ہی بتا چکا ہوں۔''

''پھر بھی ذرا کوشش کر لینے میں کیا حرج ہے۔'' میں نے حوصلہ افزائی کی۔ ''کیا تمہاری شریک حیات آج بھی تمہارا ساتھ دے رہی ہے؟''

''یہ آپ نے کیوں پوچھا؟ خیر! وہ بڑی نیک اور اچھی عورت ہے۔ ہماری شادی کو تیس سال ہوچکے ہیں اور وہ ہر حال میں میرے ساتھ رہنے کا تہیہ کرچکی ہے۔''

''بہت خوب! اب ذرا بچوں کے بارے میں بتاؤ۔''

''میرے تین بچے ہیں، اور وہ بھی اپنی ماں کی طرح ہر دم میرا ساتھ دینے کو تیار ہیں۔''

میں نے اسے مزید چھیڑا۔ ''دو باتیں تو طے ہوگئیں۔ تمہارے دوست بھی ہوں گے؟''

''بالکل ہیں۔ چند ایک تو درحقیقت بہت اچھے دوست ہیں۔ وقت پر کام آنے

والے۔ وہ ہر دم میری مدد پر آمادہ ہیں، لیکن میں سوچتا ہوں کہ ان حالات میں وہ بھی میرے کسی کام نہیں آ سکتے۔''

''یہ معاملہ تیسرے درجے پر ہے۔ تمہارے چند ایک دوست موجود ہیں جو تمہاری مدد کرسکتے ہیں اور تمہاری زندگی کو نئے راستے پر گامزن کرسکتے ہیں۔ اپنے خیالات اور جوش و جذبے کے بارے میں تم کیا کہتے ہو؟ کیا تم نے کبھی غلط کام کیا ہے؟''

''میری ایمان داری اور خلوص نیت میں کسی شک کی گنجائش نہیں ہے۔ میں نے ہمیشہ سیدھے راستے پر چلنے کی کوشش کی ہے اور میرا ضمیر بالکل مطمئن ہے۔''

''زبردست۔'' میں نے اسے تعریفی نگاہوں سے دیکھا۔ ''اس معاملے کو چار نمبر کے درجے پر رکھ سکتے ہیں۔ تمہاری صحت کیسی ہے؟''

''میں بالکل ٹھیک ٹھاک ہوں۔'' اس نے بلا جھجک جواب دیا۔ ''بہت کم ایسا ہوا ہے کہ میں کسی معمولی بیماری کا شکار رہا ہوں۔ خدا کے کرم سے میں بالکل تندرست و توانا ہوں۔''

''یہ بات پانچویں درجے پر آ گئی۔ تم صحت مند جسم کے مالک ہو۔ اپنے ملک امریکا کے بارے میں تمہارے کیا خیالات ہیں؟ کیا تم سمجھتے ہو کہ یہاں تجارت کے لیے اچھے مواقع حاصل ہیں؟''

''یقیناً۔ ایسا ہی ہے۔'' اس نے پر اعتماد لہجے میں کہا۔ ''دنیا کا یہ واحد ملک ہے جہاں میں اپنی زندگی گزارنا پسند کروں گا۔''

''یہ نکتہ چھٹے نمبر پر براجمان ہو گیا۔ تم ریاستہائے متحدہ میں رہائش پذیر ہو جہاں بے شمار مواقع میسر ہیں اور تم کو ناز ہے کہ قدرت نے تم کو یہاں پیدا کیا۔'' اس کے بعد میں نے ایک اور اہم سوال داغ دیا۔ ''اب اپنے عقیدے کے بارے میں بتاؤ۔ کیا تمہیں خدا پر یقین ہے اور کیا تم یہ اعتقاد رکھتے ہو کہ ہر مشکل میں وہ تمہاری مدد کرے گا؟''

''بھلا یہ بھی کوئی پوچھنے کی بات ہے؟'' وہ بھڑک اٹھا۔ ''ایک ایک لمحہ اس کی بخشی ہوئی نعمت ہے، میں اس بات سے کیسے انکار کرسکتا ہوں۔''

''تو اب ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ تم مندرجہ ذیل دولت کے مالک ہو۔'' میں نے حیرت و مسرت سے کہا۔

۱۔ ایک عدد زوجہ، جس کے ساتھ تم تیس سال سے خوشگوار زندگی بسر کر رہے ہو۔

۲۔ تین جاں نثار بچے، جو ہر دم تمہارے پس پشت تیار ہیں۔

۳۔ ہمدرد و غم گسار دوست، جو ہر مشکل وقت میں تمہارا ساتھ دے سکتے ہیں۔

۴۔ صاف شفاف زندگی۔ شرمساری کا کوئی موقع نہیں۔

۵۔ جسمانی صحت اور پرشباب زمانہ۔

۶۔ دنیا کا سب سے حسین ملک۔

۷۔ پختہ مذہبی نظریات۔

میں نے یہ تفصیلات اس کے سامنے رکھ دیں۔ '' ذرا اس پر غور کرو۔ میرے خیال میں ایک اچھی خاصی دولت تمہارے قدموں میں ہے۔ اور تم کہہ رہے تھے کہ تم ہر چیز گنوا چکے ہو؟''

اس نے ایک ہنکارسی بھری اور کچھ شرمندہ سا نظر آنے لگا۔

''میرا ذہن تو ان باتوں کی طرف گیا ہی نہیں تھا۔ یقیناً حالات اس قدر مخدوش نہیں ہیں۔'' اس نے مغموم اور اداس لہجے میں کہا۔''بس میرا اعتماد بحال ہونے کی شرط ہے۔ خدا نے چاہا تو میں نئے سرے سے زندگی کا آغاز کر سکتا ہوں۔''

چنانچہ نئے جذبات سے معمور اور سرشار ہو کر وہ سیدھے راستے پر چل پڑا۔ سب سے پہلے اس نے اپنے ذہن سے منفی خیالات کو نکال پھینکا اور اپنے ذہنی توازن کو درست کیا۔ اب ایک نئی زندگی اس کی راہوں میں آنکھیں بچھائے کھڑی اسے خوش آمدید کہہ رہی تھی۔

ایسے ناگہانی واقعات ثابت کرتے ہیں کہ کوئی گہرائی اور سچا علم ان کے پیچھے ہے، جو عین ضرورت کے وقت ابھر کر سامنے آجاتا ہے۔ دماغی امراض کے ماہر ڈاکٹر کرل مینگر (Dr. Karl Menninger) نے ایک خصوصی اسٹیٹمنٹ تیار کی۔ ان کا کہنا ہے کہ حقیقت سے زیادہ انداز اور رویہ زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔'' یہ عمل اس وقت تک جاری رہنا

چاہئے جب تک کہ آپ کے دل میں رچ بس نہ جائیں۔ مسئلہ کوئی بھی سامنے آجائے، خواہ وہ کتنی ہی معمولی اہمیت کا حامل کیوں نہ ہو، آپ کی رویے پر منحصر ہے۔ آپ یہ کس طرح فیصلہ کرسکتے ہیں کہ فلاں چیز آپ پر حاوی ہوگئی ہے جب تک کہ آپ اپنی کوشش کرکے نہ دیکھ لیں۔ آپ معاملے سے نمٹے بغیر اسے اپنے ذہن پر حاوی نہ ہونے دیں۔ جب تک آپ ایک پر اعتماد اور مثبت انداز نہیں اپنائیں گے، اسی طرح کشش وپنج کا شکار رہیں گے۔

میں ایک شخص سے واقف ہوں جو ایک ادارے کا مالک ہے۔ اس وجہ سے نہیں کہ وہ بے اندازہ صلاحیتیں رکھتا ہے۔ وہ ایک عجیب وغریب انداز کی سوچ کا حامل ہے۔ قنوطیت پسندی اس کی فطرت ہے۔ وہ مختلف سوالات کرکے اپنے ملازمین کے ذہن سے تمام خدشات دور کردیتا ہے گویا کہ سب کچرا نکال دیتا ہے اور پھر ایک نئی امنگ، جوش اور جذبہ بھر کر ان کی صلاحیتوں کو اجاگر کردیتا ہے۔

اب ہم خلاصہ کی جانب آتے ہیں۔ خود اعتمادی کو مزید بڑھاوا دینے کے لیے ہمیں کیا کرنا ہوگا؟ ذیل میں ہم نہایت آسان اور قابل عمل مشقیں پیش کررہے ہیں۔ ہزاروں لوگ ان قوانین پر عمل کرچکے ہیں اور نتائج بہت اچھے کامیاب موصول ہورہے ہیں۔ آپ بھی کوشش کرکے دیکھیں، آپ کی قوت ارادی میں یقیناً اضافہ ہوگا اور آپ ایک جذبہ اپنے اندر محسوس کریں گے۔

ا۔ اپنے دل اور ذہن میں طے کرلیجئے کہ آپ ایک مکمل کامیاب انسان ہیں۔ اس تصور کو مستقل قائم رکھیے اور ذرا بھی دھندلانے مت دیجیے۔ آپ کا ذہن رفتہ رفتہ اس تصویر کو مزید اجاگر کرتا رہے گا۔ اس تصور کو ہمیشہ قائم رکھیے اور کبھی اوجھل نہ ہونے دیجیے۔ اگر کوئی غلطی ہوگئی تو یہ بہت نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے، کیونکہ ذہن برابر اس تصویر کو مکمل کرنے کی کوشش میں لگا ہوا ہے۔ لہٰذا آپ کو صرف کامیابی پر ہی نظر رکھنی ہے۔ اگر درمیان میں کوئی غیر ضروری چیزیں حائل ہوتی ہیں تو انہیں نظر انداز کردیجیے۔

۲۔ اگر آپ کی ذہنی قوت کو کوئی منفی خیال درہم برہم کرنے کی کوشش کرتا ہے تو آپ اپنے ذہن کو جھٹک کر اس کو فوراً دور کرنے کی کوشش کریں۔

۳۔ اپنے تصورات میں کسی چیز کو رکاوٹ مت بننے دیں۔ ایسی باتوں کو فوراً دور بھگا دیں، یا کم از کم اس کی اہمیت کو کم کر دیں۔ مشکلات کا مکمل جائزہ لیں اور ان کو خوش اسلوبی سے حل کریں۔ لیکن ضرورت سے زیادہ اہمیت ہرگز نہ دیں اور خوف کو اپنے نزدیک نہ آنے دیں۔

۴۔ کسی سے مرعوب ہونے کی ضرورت نہیں ہے، اور نہ ہی کسی کی نقل کرنے کی کوشش کریں۔ آپ سے بہتر کوئی نہیں ہے اور نہ کوئی ''آپ'' جیسا بن سکتا ہے۔ یاد رکھیے کہ بہت سے لوگ بظاہر بڑے پر اعتماد نظر آتے ہیں، لیکن اندر ہی اندر کوئی نہ کوئی خوف بھی ان کے اندر پل رہا ہے، بالکل اسی طرح جیسے کبھی آپ کا ذہن مختلف اندیشوں کا شکار تھا۔

۵۔ دن بھر میں دس مرتبہ یہ الہامی الفاظ دہرائیں۔ ''اگر خدا میرے ساتھ ہے تو کس کی مجال ہے کہ مجھے کوئی نقصان پہنچا سکے۔'' (Romans 8-31) ان الفاظ کو بار بار آہستہ آہستہ پڑھیں، مگر پورے اعتماد اور یقین سے۔

۶۔ ایک ایسے مشیر سے رابطہ رکھیں جو آپ کو ہر بات اچھی طرح ذہن نشین کرا سکے اور آگے کے بارے میں بتا سکے۔ اپنی احساس کمتری کے وجوہات کو جاننے کی کوشش کیجیے۔ بہتر ہے کہ بچپن سے لے کر آج تک کے معاملات کا تجزیہ کیجیے۔ اپنا علاج خود تشخیص کیجیے۔

۷۔ مندرجہ ذیل قول کو دس بار دہرانے کی مشق کیجیے، حلق کا پورا زور لگا کر۔ ''خدا کے فضل و کرم سے میں ہر کام کر سکتا ہوں، کیونکہ یہ ہمت اسی کی بخشی ہوئی ہے۔'' (Phillipians 4-13) ان الفاظ کو دہراتے رہیے۔ تمام منفی خیالات چٹکی بجاتے ہی غائب ہو جائیں گے۔

۸۔ اپنی صلاحیتوں کا ایمان داری سے جائزہ لیجیے، اور پھر ان میں اضافہ کرنے کی کوشش کرتے جایئے۔ اپنی خودی اور عزت نفس کو بھی برقرار رکھیے۔ خدا کی بخشی ہوئی قوتوں پر یقین متزلزل نہ ہونے دیجیے۔

۹۔ اپنے آپ کو خدا کے بھروسے پر چھوڑ دیجیے۔ اس کے لیے آپ کو صرف یہ الفاظ کہنے ہیں۔ ''میں خدا کا بندہ ہوں اور اسی کے احکام کی پابندی کروں گا۔'' اور اس کے ساتھ ہی فرض کرتے چلے جائیں کہ آپ کے اندر وہ تمام قوتیں سرایت کرتی جا رہی ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہے۔ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ ایسا واقعی ہو رہا ہے اور کوئی طاقت آپ کے رگ و پے میں دوڑتی چلی جا رہی ہے۔(Luke 17-21)

۱۰۔ بار بار اپنے آپ کو یاد دہانی کرائیں کہ خدا آپ کی سرپرستی کر رہا ہے اور دنیا کی کوئی طاقت آپ کا بال بیکا نہیں کر سکتی۔ اپنے آپ میں یہ دھیان پیدا کریں کہ ''وہی'' آپ کو ''طاقت'' سے نواز رہا ہے اور جو کچھ آپ کو مل رہا ہے، وہ سب اس کی ''عنایت'' ہے۔

2۔ آسودہ دماغ۔قوت بخشتا ہے:۔

ایک ہوٹل کے ڈائننگ ہال میں ناشتہ کرتے ہوئے، ہم تینوں آپس میں گفتگو کرنے لگے۔موضوع بحث یہ تھا کہ گزشتہ رات ہم نے اپنی نیند کس حد تک پوری کی۔ایک صاحب نے کہا کہ وہ پوری رات سو نہیں سکے۔"میں نے کافی رات گئے ریڈیو کھول لیا۔خبریں بڑی پریشان کن تھیں، چنانچہ گھبراہٹ کی وجہ سے نیند نہیں آئی۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ کافی پی لینے کی وجہ سے اعصاب پر کچھ برا اثر پڑا ہو۔"

دوسرے صاحب فوراً بول پڑے۔"مجھے تو بڑی زبردست نیند آئی۔ میں نے ڈنر میں ہلکی پھلکی غذا لی تھی اور میں نے اپنے دستور کے مطابق ہی سب کام کیا جس کی وجہ سے مجھے کوئی دشواری نہیں ہوئی۔"

میں نے اس کے منصوبے کے بارے میں پوچھا تو اس نے اس طرح بیان کیا۔"بچپن میں میرے والد صاحب جو کہ ایک کاشتکار تھے،سونے کے وقت گھر والوں کو ایک نشست گاہ میں جمع کر لیتے اور بائبل سے چند آیات پڑھ کر سنایا کرتے۔آج بھی ان کی آواز کی گونج میرے کانوں میں رس گھولتی ہے۔ میں جب بھی بائبل سنتا ہوں، میں فوراً اپنے تصور میں اسے اپنے والد کی آواز میں ڈھال لیتا ہوں۔دعا کے بعد میں اپنے کمرے میں چلا جاتا اور پھر بڑی پرسکون نیند آتی ہے۔مگر جب میں اپنے گھر سے جدا ہو گیا تو بائبل پڑھنا اور عبادت کرنا بھی چھوٹ گیا۔

مجھے اپنی اس کمزوری کا اعتراف ہے اور میں اقرار کرتا ہوں کہ میں صرف اس وقت عبادت کرتا ہوں جب میں کسی مشکل میں گرفتار ہوں۔ چند ماہ گزرے، میں اور میری بیوی ایک مصیبت میں گرفتار ہو گئے اور ہم نے فیصلہ کیا کہ اب باقاعدگی سے عبادت کریں گے۔

اس فیصلے کے بعد ہمیں کافی ذہنی آسودگی حاصل ہوئی۔ اب ہر رات سونے سے قبل ہم بائبل پڑھتے ہیں اور کچھ دعائیں وغیرہ بھی مانگ لیتے ہیں۔ میں نہیں جانتا کہ اس بات میں کیا مصلحت پوشیدہ ہے، مگر اتنا فائدہ ضرور ہوا ہے کہ نیند بڑی ہی خوشگوار آتی ہے اور فکر اور اندیشے قریب نہیں آتے۔ اب میں نے بائبل پڑھنا اور دعائیں مانگنا بڑی باقاعدگی سے اپنا شعار بنالیا ہے۔''

یہ کہہ کر وہ اچانک پہلے شخص کی طرف مڑا جس کی رات بے چینی سے گزری تھی۔ میں کسی پریشانی کو لے کر بستر پر نہیں جاتا۔ میں اسی وقت لیٹتا ہوں جب ذہن پرسکون ہو، اور یہ اسی وقت ممکن ہے جب آدمی دعائیں پڑھ کر بستر پر جائے۔ اب میں ایک بات پوچھتا ہوں۔ ''ایک طرف پریشانیاں ہیں، اور دوسری طرف سکون! تم ان میں کس کا انتخاب کرو گے؟''

ذہنی رو کی تبدیلی کے لیے اچانک ایک ہی حملہ کافی ہوتا ہے۔ انسان کو مختلف خیالات اکثر پریشان کرتے رہتے ہیں اور پھر ذرا سی توجہ کے بعد ان کا رخ بھی بدل جاتا ہے۔ یہ بہت آسان ہے کہ آدمی اسی طرح حسب معمول زندگی گزارتا ہے، جیسے کہ اب تک گزارتا چلا آرہا ہے۔ لیکن اپنے آپ کو تبدیل کرنا ذرا مشکل کام ہے۔ زندگی کا مطلب ہے، دل کی طمانیت اور جسم کا سکون۔ سب سے اہم چیز دماغ کی راحت ہے اور یہ سب اس وقت حاصل ہوسکتا ہے جب خدا اپنے بندے سے خوش ہو۔

تشریح اور توضیح کے طور پر، میرا خیال ہے کہ ایک ڈھیلا ڈھالا رویہ اپنانا چاہیے تاکہ سکون مل سکے۔ تجربے کے طور پر میں ایک خاص شہر کا تذکرہ کروں گا جہاں میں نے ایک شام ایک لیکچر کا اہتمام کیا۔ پلیٹ فارم پر جانے سے قبل ایک شخص میری جانب بڑھا اور اپنے ذاتی مسئلے پر بات چیت کرنے کی خواہش ظاہر کی۔

میں نے اسے بتایا کہ ابھی میرے پاس وقت نہیں ہے۔ آپ کچھ دیر انتظار کرلیں۔ جب میں اس سے بات کررہا تھا تو میں نے دیکھا کہ وہ بار بار اپنے شانوں کو اوپر نیچے کررہا تھا، جو کہ خوف کی نشانی ہے۔ بہرحال، اس نے اپنا ملاقاتی کارڈ مجھے دیا جس سے ثابت

ہوتا تھا کہ وہ شہر میں ایک اہم حیثیت کا مالک ہے۔

واپس ہوٹل پہنچنے میں اگرچہ اچھی خاصی دیر ہو چکی تھی، مگر اس شخص کی طرف سے مجھے پریشانی لاحق تھی، چنانچہ میں نے فوراً اسے فون کر دیا۔ وہ بے حد حیران ہوا اور کہا کہ وہ لیکچر والے مقام پر میرا انتظام نہیں کر سکا کیونکہ اسے اور بہت سے کام تھے۔ بس، میری خواہش تھی کہ میں آپ کے ساتھ دعا میں شریک ہو جاؤں۔ اس نے کہا۔ ''میں نے سوچا تھا کہ اگر میں آپ کے ساتھ رہا تو مجھے کچھ سکون ملے گا۔''

''تو ہمیں دعا میں ایک ساتھ رہنے سے کون روک رہا تھا۔ ہم فون پر بھی یہ کام کر سکتے ہیں۔'' میں نے جواب دیا۔

اس نے حیرت سے کہا۔ ''میں نے فون پر دعاؤں کے بارے میں کبھی نہیں سنا۔''

''ایسا کیوں نہیں ہو سکتا؟ فون تو رابطے کا ایک چھوٹا سا پرزہ ہے۔ ہم دونوں زیادہ فاصلے پر نہیں ہیں اور فون نے ہم دونوں کے درمیان یہ فاصلہ بھی مٹا دیا ہے۔'' مین نے بات جاری رکھی۔ ''خدا ہمارے ساتھ ہے۔ وہ لائن کے دونوں طرف موجود ہے اور لائن کے اندر بھی جس طرح وہ تمہارے قریب ہے، اسی طرح میرے بھی قریب ہے۔''

''ٹھیک ہے۔'' اس نے میری دلیل کو تسلیم کرتے ہوئے کہا۔ ''اب آپ میرے لیے کوئی دعا کریں۔''

میں نے اپنی آنکھیں بند کیں اور فون کے دوسرے سرے پر موجود شخص کے لیے دعا کرنے لگا۔ میں اس طرح مخاطب تھا جیسے وہ میرے سامنے ہی موجود ہے۔ وہ بھی میری دعا سن رہا تھا اور خدا بھی۔ دعا ختم کرنے کے بعد میں نے پوچھا۔ ''کیا تم نے بھی دعا مانگی تھی؟'' دوسری طرف خاموشی طاری تھی۔ چند لمحوں بعد سسکیوں کی آواز آنے لگی اور بالآخر اس نے کہا۔ ''مجھ میں کچھ بولنے کی ہمت نہیں ہے۔''

''تم ایسا کرو کہ فون پر سے ہٹ جاؤ اور دوسری طرف جا کر زور زور سے گریہ وزاری کرو اور دعائیں بھی مانگو۔ بس صرف خدا سے اپنی پریشانیوں کا ذکر کرنا۔ اگرچہ یہ ذاتی معاملہ ہے، لیکن اگر کوئی دوسرا بھی سن لے تو اس میں کسی قسم کا کوئی حرج نہیں ہے۔ ہم

دونوں دوست ہیں اور اس وقت ہم دونوں ایک ہی کشتی کے سوار ہیں، ہمارے درمیان تیسرا کوئی نہیں ہے۔''

میری حوصلہ افزائی کے بعد اس نے دعا کرنی شروع کی۔ آغاز میں تھوڑی سی ہچکچاہٹ تھی اور پھر اس کے جذبات میں جوش آتا چلا گیا۔ آخر کار اس کی آواز میں فریادی لہجہ شامل ہوگیا۔ ''اے یسوع مسیح! میری کیا مجال کہ آپ سے درخواست کرسکوں۔ آپ ہی میری حوصلہ افزائی کریں گے تو میں کچھ عرض کرسکوں گا۔ میرے پیارے حضرت عیسیٰ! میری مدد کیجیے۔''

اس کی دعاؤں میں میں شامل ہوگیا۔ ''اے خدا! فون کے دوسرے سرے پر جو شخص سوالی بن کر آپ سے درخواست کررہا ہے، اس کے سر پر دستِ شفقت رکھ دیجیے اور اس کو قلبی سکون عطا فرمایئے! میں چپ ہوگیا۔ دوسری طرف بھی خاموشی چھائی رہی اور پھر مجھے اس کی آواز سنائی دی۔

''یہ تجربہ میں زندگی بھر فراموش نہیں کرپاؤں گا۔ آج کئی مہینوں کے بعد مجھے اطمینان اور سکون محسوس ہوا ہے۔'' اس شخص نے صدقِ دل سے دعا مانگی اور خدا نے اس کی سن لی۔
جیسا کہ ایک طبیب کا کہنا ہے۔ ''اکثر مریض بیمار نہیں ہوتے، بس ان کے خیالات پراگندہ ہوتے ہیں، یعنی ذہنی مریض ہوتے ہیں۔ چنانچہ میں ان کا علاج ایک تیر بہدف نسخے سے کرتا ہوں، وہ یہ کہ کچھ نہ کچھ لکھ دیتا ہوں۔ مگر یہ وہ نسخہ ہے جو آپ کسی دوا کی دکان سے نہیں خرید سکتے۔ بائبل کے ایک دو آیات لکھتا ہوں، خاص طور پر ''رومنز 12:12''۔ یہ آیت بھی مریض کے لیے نہیں۔ میں انہیں بس یہ ہدایت کرتا ہوں کہ ایک نظر اس پر ڈال لیں۔ اس آیت میں تحریر ہے۔ ''اپنے ذہن کو بالکل بدل ڈالو۔ اگر خوش و خرم رہنا چاہتے ہو تو ایک ذہنی تبدیلی لانی ہوگی۔'' جب وہ مریض اس نسخے کو قبول کرلیتا ہے تو پھر وہ پوری طرح مطمئن ہوجاتا ہے۔ رفتہ رفتہ اس کی صحت اور زندگی پر خوشگوار اثر قائم ہوتا جاتا ہے۔''
ذہنی قوت حاصل کرنے کے لیے سب سے پہلے تو یہ کام کرنا پڑے گا کہ پہلے سے موجود خیالات سے نجات حاصل کرلیں اور ذہن کو مکمل طور پر خالی رکھیں۔ اس کام میں کچھ

محنت تو لگے گی۔ یہ مشق روزانہ دوبار کرنی ہوگی۔ نفرت، خوف اور غیر محفوظ سمجھنے کے جذبات آہستہ آہستہ ختم ہوں گے۔ ایک قابل اعتماد دوست سے بھی آپ کو مشورے کرنے ہوں گے، اس کا جلد ہی اچھا نتیجہ ثابت ہوگا۔

ایک جہاز جلد ہی ہونولولو کی طرف روانہ ہونے والا تھا۔ مجھے ایک مذہبی خطبے کے لیے دعوت دی گئی۔ میں نے اپنی تقریر میں کہا کہ جو لوگ ذہنی الجھنیں اور متفرق پریشانیاں لے کر اس سفر پر جا رہے ہیں، انہیں چاہیے کہ فوراً جہاز کے پچھلے حصے کی طرف چلے جائیں اور اپنے تفکرات کو سمندر میں پھینک دیں اور اس وقت تک وہاں کھڑے رہیں جب تک کہ انہیں غرق ہوتے ہوئے اپنی آنکھوں سے نہ دیکھ لیں۔ بظاہر یہ بڑا بچکانہ سا مشورہ تھا، مگر کچھ دیر بعد ایک صاحب میرے پاس آئے اور کہا۔ ''میں نے آپ کے مشورے پر عمل کیا اور اب اپنے اپ کو بے حد ہلکا پھلکا محسوس کر رہا ہوں۔ مجھے ایسا لگ رہا ہے کہ میرا یہ سفر بے حد کامیاب رہے گا۔ اب میں روزانہ ایسا ہی کیا کروں گا کہ ہر شام کو اپنے تفکرات باہر جا کر پھینک آیا کروں۔ ہمیں بائبل سے بھی یہی سبق ملتا ہے۔ ''گزری ہوئی باتوں کو بھول جاؤ۔''

وہ شخص جس کو ان مشوروں نے فائدہ پہنچایا، وہ کوئی خیالی اور جذباتی آدمی نہیں ہے، بلکہ ایک غیر معمولی ذہنی قوت کا مالک ہے اور اپنے شعبے میں ایک اعلیٰ مقام رکھتا ہے۔

بے شک دماغ سے یکدم ہر خیال جھٹک دینا کافی نہیں ہے۔ دماغ جب خالی ہوتا ہے تو کئی اور باتوں کو راستہ مل جاتا ہے، کیونکہ خالی رہنا ناممکن ہے۔ آپ خالی دماغ کے ساتھ گزارا نہیں کر سکتے ہیں۔ میں مانتا ہوں کہ بعض لوگ اس طرح بھی کام چلا سکتے ہیں، مگر اکثریت کے لیے ضروری ہے کہ پرانے خیالات کی جگہ دوسرے خیالات لے کر آئیں، ورنہ وہ ناگوار باتیں پھر سے اندر چلی آئیں گی۔ ان کو روکنے کے لیے فوراً مثبت اور طاقت ور خیالات لے آئیے۔ اور جب پرانے خوف، نفرت اور پریشانیاں بھاگ جائیں تو آپ بھرپور زندگی سے سرشار ہو جائیں گے۔

آپ اس طریقہ کار پر عمل کر کے دیکھیں۔ ان الفاظ میں کوئی قوت پوشیدہ ہے۔ آپ

کا خوف جلد دور ہو جائے گا۔ آپ کو ایسا محسوس ہوگا جیسے آپ کسی گہرے کنویں میں گرتے جا رہے ہیں۔ یہ لفظ ہے ''سکون و اطمینان'' اس لفظ کو بار بار پڑھیے۔ ایسا سریلا اور خوش آہنگ لفظ آپ کو انگریزی زبان میں اور کوئی نہیں ملے گا۔ یہ فقط ایک لفظ نہیں ہے، بلکہ یہ آپ کی خوشیوں میں اضافہ کرتا ہے۔ دوسرا لفظ ہے ''صلح اور خاموشی'' اس لفظ کو ادا کرتے وقت آپ اس کو اپنے تصور میں لے آئیں۔ آہستہ آہستہ پیار سے دہراتے رہیں۔ یہ انداز آپ کے درد کی شدت کو بتدریج کم کرتا جائے گا۔

شاعری اور اعلیٰ ادب اور مقدس کتابیں پڑھنا بھی مہمیز کا کام دیتی ہیں۔ میرا ایک ملاقاتی جو بڑی شاندار مطمئن زندگی گزار رہا تھا، اس کو یہ عادت تھی کہ مختلف اقتباسات، جو خوشی اور انبساط سے متعلق ہوں، ان کو ایک نوٹ بک میں لکھتا جاتا تھا۔ یہ نوٹ بک وہ ہمیشہ اپنے بریف کیس میں رکھتا اور جب بھی موقع ملتا، انہیں پڑھتا رہتا۔ یہاں تک کہ یہ سب اس کی یادداشت میں محفوظ ہوگئیں۔ وہ کہتا ہے کہ اس کی اس عادت نے زندگی کا رخ یکسر موڑ دیا اور اسے دنیا کی ساری مسرتیں اور خوشیاں حاصل ہوگئیں۔ ان میں سے ایک اقتباس، جس کا تعلق سولہویں صدی کے ایک صوفیانہ کلام سے ہے، کچھ اس طرح ہے۔'' کوئی بات آپ کے لیے پریشان کن نہیں ہے۔ کوئی خطرہ آپ کے لیے کوئی حقیقت نہیں رکھتا۔ بس، خدا سے لو لگایئے۔ آپ کے لیے یہی کافی ہے۔''

بائبل کے الفاظ بڑے ہی گراں قدر اور دافع امراض کا درجہ رکھتے ہیں۔ آپ ان کو گھول کر پی جایئے اور وہ ایک پر اثر مرہم کی طرح آپ کی رگ رگ میں پھیل کر آپ کے ہر درد کا درماں بن جائیں گے۔ ذہنی سکون و اطمینان حاصل کرنے کا یہ آسان ترین علاج ہے۔

ایک سیلز مین نے ایک واقعہ سنایا جو مڈویسٹرن ہوٹل کے ایک کمرے میں پیش آیا۔ وہ تاجروں کی ایک کانفرنس میں شامل تھا۔ ایک شخص کی زبان بہت تیز دھار کٹار کی طرح چل رہی تھی۔ وہ تلخ مزاج، منطقی اور شعلہ بیان آدمی تھا۔ وہاں موجود ہر آدمی اس کی طبیعت سے واقف تھا اور جانتا تھا کہ اندرونی طور پر وہ کسی خوف کا شکار ہے۔ اس کے برافروختہ

کر دینے والے انداز سے ہر شخص پریشان دکھائی دے رہا تھا۔ ذرا دیر بعد اس نے اپنا سفری بیگ کھولا اور اس میں سے ایک بہت بڑی سی دوائی کی بوتل نکالی اور ایک بڑا گھونٹ اپنے حلق میں انڈیل لیا۔ جب کسی نے پوچھا کہ یہ کون سی دوا ہے، تو وہ غرایا۔ ''یہ طاقت کی ایک دوا ہے۔ مجھے ایسا لگ رہا تھا گویا میں ابھی بکھر کر رہ جاؤں گا۔ مجھے یہ دوا آپ لوگوں کے سامنے استعمال نہیں کرنی چاہیے تھی، مگر کیا کروں، مجبوری تھی۔ آپ نے میرے خوف کو محسوس کر لیا ہوگا۔ ڈاکٹر نے کہا تھا کہ دوا بڑی پراثر ہے۔ میں نے اب تک کئی بوتلیں استعمال کی ہیں۔ مگر میری حالت ابھی تک اعتدال پر نہیں آتی۔''

دوسرے لوگ بے اختیار ہنس پڑے۔ تب ایک شخص نے کہا۔ ''بل! میں اس دوا کے بارے میں کچھ نہیں جانتا۔ ہوسکتا ہے کہ کوئی اچھی دوا ہو۔ مگر میں تمہیں خوف سے نجات حاصل کرنے کے لیے ایک اور دوا دیتا ہوں جو زیادہ اور جلدی فائدہ کرے گی۔ میں خود یہ دوا استعمال کر چکا ہوں اور مجھے کافی افاقہ ہوا ہے۔''

''وہ کون سی دوا ہے؟'' ہر ایک نے بے چین ہو کر پوچھا۔

اب اس آدمی نے اپنا بیگ کھولا اور اس میں سے ایک کتاب نکالی۔ ''یہ کتاب تمہارے مطلب کی ہے۔ میں صحیح بتا رہا ہوں۔ یہ بائبل ہے اور میں اسے ہمیشہ اپنے ساتھ رکھتا ہوں۔ مجھے کوئی پروا نہیں کہ لوگ کیا کہیں گے۔ میں نے جگہ جگہ ان آیات کو نشان زد کر دیا ہے جو مجھے ذہنی سکون عطا کرتے ہیں۔ مجھے کافی تسلی ہوتی ہے اور میں یقین سے کہتا ہوں کہ یہ آپ کو بھی فائدہ پہنچائے گی۔ ایک بار استفادہ کر کے دیکھیں تو سہی!''

یہ غیر معمولی گفتگو دوسروں کے لیے دلچسپی کا باعث بن گئی۔ خوف اور احساس کمتری کا شکار وہ شخص کرسی پر بیٹھ کر مقرر کی بات کو غور سے سننے لگا۔ ''ایک رات ایک ہوٹل میں مجھے عجیب سا تجربہ حاصل ہوا، اور اس نے مجھے بائبل کا باقاعدہ مطالعہ کرنے کی عادت ڈال دی۔ میں اعصابی دباؤ کا شکار تھا۔ میں اپنے کام کے سلسلے میں کہیں گیا ہوا تھا اور شام کو جب واپس اپنے کمرے میں آیا تو اپنے آپ کو بے حد تھکا ہوا اور گھبرایا ہوا محسوس کیا۔ چند خطوط لکھنا ضروری تھے مگر دماغ کام نہیں کر رہا تھا۔ میں نے لیٹ کر اخبار پڑھنے کی کوشش

کی، مگر آنکھوں کے گرد اندھیرا چھا گیا۔ تب میں نے فیصلہ کیا کہ نیچے جا کر کچھ پی آؤں تا کہ ذرا طاقت آ جائے۔

جب میں آئینے کے سامنے کھڑا ہوا تو میری نظر بائبل پر پڑی۔ ہوٹل میں اکثر مقامات پر میں نے بائبل کی جلدیں رکھی ہوئی دیکھی تھیں، مگر اس وقت نہ جانے کیا ہوا کہ میں نے فوراً اسے اٹھالیا اور پھر پڑھتا ہی چلا گیا۔ میری دلچسپی میں اضافہ ہوتا جا رہا تھا۔ مجھے اپنے آپ پر حیرت ہو رہی تھی کہ نہ جانے مجھے کیا ہو گیا ہے، مگر میں پڑھنے سے باز نہ رہ سکا۔

جلد ہی میں زبور کے تیئسویں کلام پر آن پہنچا۔ میں نے اس کو اس طرح دل لگا کر یاد کیا جیسے کوئی بچہ امتحان کی تیاری کر رہا ہو۔ آج بھی مجھے اس کے بیشتر اسباق زبانی یاد ہیں۔ میں اکثر انہیں اونچی آواز میں پڑھا رہتا ہوں۔ خاص طور پر یہ لائن ''اس (خدا) نے مجھے گہرے اور اندھے پانی سے نکال کر میری رہنمائی کی، اس نے میری روح میں تازگی بھر دی۔'' میں کسی جگہ جب بھی فارغ بیٹھتا ہوں، اس سطر کو دہراتا رہتا ہوں۔

میں نے بائبل کی ایک جلد خرید ہی لی۔ یہ پاکٹ سائز کتاب ہے اور میں اسے ہر وقت اپنے ساتھ رکھتا ہوں۔ اب میرا ذہن ہر قسم کے گندے خیالات اور خوف وغیرہ سے دور ہی رہتا ہے۔ بل! تم بائبل پڑھنا شروع کر دو۔ اگر کوئی فائدہ نہ ہوا تو میں اپنا نام بدل دوں گا۔''

بل کو شوق پیدا ہوا۔ اس نے بائبل کا باقاعدہ مطالعہ شروع کر دیا۔ شروع میں تو ذرا مشکل پیش آئی لیکن اب اس کا کہنا ہے کہ اس کتاب نے تو اس پر جادو کر دیا ہے۔

وہ الفاظ جو ہم زبان سے ادا کرتے ہیں، ان کا دماغ پر براہ راست اثر پڑتا ہے۔ ذہن الفاظ ترتیب دیتا ہے کیونکہ الفاظ ہی خیالات کی گاڑی کو چلاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ الفاظ سوچ اور خیالات پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں، خواہ رویہ پر کچھ فرق پڑے یا نہیں۔ اکثر اوقات بات چیت کے ذریعے ہی نئے خیالات ابھرتے ہیں۔ لہٰذا بات چیت اگر مختصر اور خاص دائرے تک محدود رہے تو لازمی ہے کہ بڑی منظم اور سلجھی ہوئی گفتگو ہو گی۔

اس کا نتیجہ بھی مثبت ہوگا اور دماغ مطمئن رہے گا۔

دماغی سکون حاصل کرنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ خاموش رہنے کی کوشش کی جائے۔ پورے دن میں کم از کم پندرہ منٹ کی یہ مشق ضروری ہے۔ کسی گوشہ تنہائی میں چلے جائیں، پندرہ منٹ کہیں بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں اور خاموشی کا فن آزمائیں۔ نہ کسی سے بات کریں اور نہ کچھ لکھیں پڑھیں۔ بس کسی خیال میں غرق ہو جائیں اور دماغ کو آزاد چھوڑ دیں۔ آغاز میں یہ کام کافی وقت طلب ہوگا کیونکہ کئی خیالات حملہ کرتے رہیں گے۔ مگر مشق کے ذریعہ آپ ان پر قابو پانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ تصور کریں کہ آپ کا ذہن پانی کی سطح پر تیر رہا ہے اور اس میں کوئی لہر بھی نہیں اٹھ رہی ہے۔ جب آپ اس حالت پر آجائیں، تب ایک ہلکی اور دھیمی سرور آمیز آواز آنی شروع ہوگی۔ خدا آپ کے کانوں میں رس گھول رہا ہے۔

عظیم دانشور، اسٹر ڈیلی (Starr Daily) کہتے ہیں۔ ''ایسے مرد یا عورت دنیا میں بہت کم ہیں جو خاموشی کا فن اچھی طرح جانتے ہیں۔ اور جو لوگ اس فن میں طاق ہیں، بیماری ان کے نزدیک نہیں پھٹکتی۔ میں نے غور کیا ہے کہ میرے اپنے دکھ اور غم اسی وقت حملہ آور ہوتے ہیں جب میری طبیعت متوازن نہیں ہوتی۔'' اسٹر ڈیلی اس بات پر زور دیتے ہیں کہ خاموشی، روحانی سکون کے لیے اشد ضروری ہے۔ آرام، جسمانی معذوری (Therapy) کا موثر علاج ہے۔

جدید دور کے لحاظ سے خاموشی کی مشق اس قدر آسان نہیں رہی جیسی کہ ہمارے آباد اجداد کے زمانے میں تھی۔ اب بس یہی ممکن ہے کہ کسی جنگل کی طرف نکل لیا جائے یا پہاڑ کی کسی گپھا میں پناہ لے لی جائے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ وہاں جا کر گم نہیں ہو جانا ہے، بلکہ واپسی کا راستہ کھلا رکھنا ہے۔ واپس آنے کے بعد آپ اپنے آپ کو اس قدر شگفتہ اور ہلکا پھلکا محسوس کریں گے کہ جس کی کوئی انتہا نہیں۔

مثال کے طور پر جب میں یہ الفاظ لکھ رہا ہوں، میں دنیا کے بہترین ہوٹل کی ایک بالکونی میں کھڑا ہوں۔ اس ہوٹل کا نام رائل ہوائین (Royal Hawaiin) ہے اور یہ

ہونولولو، ہوائی کے وائی کی کی ساحل (Waikiki Beach) کی رومان پرور زمین پر واقع ہے۔ یہ کھجور کے درخت دور دور تک پھیلے ہوئے ہیں جن میں سے بھینی بھینی ہوا چھن چھن کر آ رہی ہے۔ یہاں باغ ایک دو نہیں، بلکہ ہر طرف باغ ہی باغ کاشت کیے گئے ہیں اور ہر ایک میں کوئی مخصوص پھل پیدا کیا گیا ہے۔ میری کھڑکی کے سامنے پپیتے کے درخت ہیں۔ ان کے خوبصورت رنگوں کے امتزاج نے ایک عجیب بہار پیدا کر دی ہے۔ میں اندازہ لگا سکتا ہوں کہ جب میں واپس اپنے گھر نیویارک پہنچوں گا، جو کہ یہاں سے پانچ سو میل دور ہے۔ تب ہی میں صحیح طور پر یہاں کی باتیں اور مناظر یاد کر کے لطف محسوس کر سکوں گا۔ یہ حسین یادیں تاعمر میرے ذہن میں محفوظ رہیں گی اور وقتاً فوقتاً میری روح کو سرشار کرتی رہیں گی۔

جس قدر زیادہ تجربات ممکن ہیں، اپنے آپ میں محفوظ کر لیں۔ یہ بھی سمجھنا ہوگا کہ ہلکا پھلکا ذہن با آسانی ہر چیز کو جذب کر لینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ کام اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ مشق کے ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل اصولوں کو بھی مدنظر رکھیں گے۔ ذہن فی الفوران کو قبول کر کے جواب دے گا۔ آپ جو بھی گذشتہ واقعہ تازہ کرنا چاہیں، کوئی مشکل پیش نہیں آئے گی۔ بس یہ یاد رہے کہ آپ کو وہی بات یاد آئے گی جس کا نقش پہلے پہل آپ کے ذہن نے قبول کیا تھا۔ تجربات کا ایک خزانہ لبالب اپنے ذہن میں بھر لیں، یہ سب کے سب تجربات مثبت ہونے چاہئیں۔ یہ طاقت کے اضافے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

گزشتہ دنوں میں نے ایک پورا دن اور رات اپنے ایک دوست کے ساتھ اس کے گھر پر گزارا۔ جب ہم شاندار اور بڑے نفیس ڈائننگ روم میں ناشتہ کر رہے تھے، تو میں نے غور کیا کہ چاروں دیواریں انتہائی حسین اور دیدہ زیب نقش و نگار سے بھری ہوئی ہیں۔ یہ وادیوں اور پہاڑیوں کے دلکش منظر تھے۔ آبشار تو بالکل سر پر گر رہا تھا، درمیان میں چرچ کی ایک عمارت بڑی شان سے کھڑی تھی۔

ناشتے کے بعد میرے میزبان نے اس وقت کے واقعات سنانے شروع کر دیے جب وہ ایک نوعمر لڑکا تھا۔ خاص طور پر ان پینٹنگز کے بارے میں جو میری دلچسپی کا باعث

بنے ہوئے تھے۔ وہ کہہ رہا تھا۔ ''اکثر جب میں یہاں بیٹھا کرتا، میرا ذہن نہ جانے کہاں کھو جاتا اور طرح طرح کے مناظر میرے دماغ میں گردش کرنے لگتے۔ میں کبھی ننگے پاؤں ان وادیوں کے درمیان دوڑتا رہتا اور کبھی صحرا کی ریت چھاننے لگتا۔ کبھی دریا کے ساحل پر مچھلیوں کا شکار کرنے لگتا اور پہاڑیوں پر چڑھ کر دھوپ اپنے جسم میں جذب کرنے لگتا۔

''بچپن میں ایک چرچ میں جایا کرتا تھا۔'' اس نے ایک آہ بھری اور پھر کہنے لگا۔ ''میں کافی دیر تک پادری کے خطبات سنتا رہتا اور ان بزرگ مہربان ہستیوں کے واقعات کو اپنے دل میں بسانے کی کوشش کرتا جو اب ہمارے پاس نہیں تھے۔ وہاں بیٹھ کر بے شمار مناجات بھی سننے میں آتیں۔ کبھی کبھی میرے والدین بھی شریک ہوتے اور ہم ایک خاص مقام پر بیٹھ کر بڑی خشوع وخضوع سے یہ سب سنا کرتے۔ زمانہ ہوا، وہ لوگ اس چرچ کے قبرستان میں دفن ہو گئے۔ لیکن تصور میں آج بھی ان کی قبروں پر جا کر فاتحہ پڑھتا ہوں اور گھنٹوں وہاں کھڑے رہ کر ان کی باتیں سنتا ہوں۔ جب میں بہت تھک جاتا ہوں تو وہاں بیٹھ کر ان دنوں کا یاد کرتا ہوں جب مجھے دنیا کا کوئی غم نہیں تھا اور زندگی بڑی تازہ دم اور مہربان تھی۔ اس انداز میں سوچ کر میں اپنے تمام غم والم بھول جاتا ہوں اور میرا قلب و ذہن مطمئن ہو جاتا ہے۔''

بے شک ہم سب اپنے اپنے ڈائننگ روم کو اسی انداز میں سجانے پر قادر نہیں ہیں، مگر ہم انہیں اپنے ذہنوں میں تو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اپنے ذہن کو دور کہیں خلا میں بھٹکنے کے لیے چھوڑ دو اور دنیا کی رنگینیوں کو دیکھتے جاؤ۔ آپ پر کتنی بھی ذمہ داریاں عائد ہیں اور آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں۔ اس مشق کو جاری رکھ سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو پرسکون رکھنے کے لیے اس سے آسان اور کوئی ورزش نہیں ہے۔

مگر اندرونی اور روحانی سکون حاصل کرنے کا ایک خاص طریقہ ہے اور جس کی شدید اہمیت ہے۔ میں بے تکلفی سے اس بات کا اظہار کرنا چاہتا ہوں کہ وہ لوگ جن کو اطمینان کی یہ نعمت میسر نہیں ہے، وہ ایک سزا بھگت رہے ہیں۔ شاید زندگی میں ان سے کبھی

کوئی گناہ سرزد ہو گیا ہو، اور یہ پچھتاوا ان کو اذیت دے رہا ہو۔ انہوں نے سچے دل سے اپنے گناہوں کی توبہ بھی کر لی ہو۔ تو انہیں یہ اطمینان بھی کر لینا چاہیے کہ خدا ان کے گناہوں کو معاف کر دیتا ہے۔ مگر انسان کے اندر ضمیر نام کی بھی ایک چیز ہے جو وقت بے وقت کچوکے لگاتا رہتا ہے۔ یہ احساس اسے پریشان کرتا رہتا ہے کہ اس کے گناہ کی سزا اسے بہرطور ملنی چاہیے اور اس کے احساسات ہر لحہ اسے پریشان رکھتے ہیں کہ ضرور کچھ نہ کچھ ہو کر رہے گا۔ ان حالات میں سکون کیوں کر حاصل ہو؟ ایسی صورت میں اسے چاہیے کہ اپنی ذمہ داریوں اور مشاغل میں مزید اضافہ کر دے۔ یہ مشقت اور محنت اس کو گناہ کے احساس سے نجات دلانے میں بے حد مددو معاون ثابت ہو گی۔ ایک فزیشین نے مجھے بتایا کہ بے شمار ایسے مریض جو پریشانیوں سے دوچار ہیں، اپنے غم سے نجات حاصل کرنے کے لیے اس قدر شدید محنت کرتے ہیں کہ کسی وقت بھی ان کے دماغ کی شریانیں پھٹ سکتی ہیں، لیکن اگر انہیں ذہنی فکر و تردد سے نجات دلا دی جائے اور کوئی ایسی صورت نکالی جائے کہ ان کا ذہنی انتشار کم درجے پر آ جائے تو اس کا حل یہی ہے کہ وہ مذہب کی طرف لوٹ آئیں اور عبادت پر پوری توجہ مرکوز کر دیں۔

ایک ہوٹل میں جہاں میرا اکثر آنا جانا لگا رہتا ہے، ایک صاحب سے ملاقات ہو گئی جو نیویارک سے آئے تھے۔ میری ان سے معمولی سی شناسائی تھی۔ وہ ایک بہت بڑا تاجر تھا لیکن اس قدر مسائل اس کو گھیرے ہوئے تھے کہ وہ ہر دم پریشان ہی رہتا تھا۔ ایک دن صبح صبح وہ آرام کرسی پر لیٹا ہوا سورج کی گرمی سے لطف اندوز ہو رہا تھا۔ اس کی دعوت پر میں بھی اس کے قریب ہی بیٹھ گیا اور پھر ہم دونوں میں گپ شپ ہونے لگی۔

"یہاں آ کر تم کافی خوش اور مطمئن نظر آتے ہو۔ یہ جگہ واقعی بہت خوبصورت ہے۔" میں نے تبصرہ کیا۔

مگر اس نے الجھے ہوئے انداز میں کہا۔ "یہاں آرام کرنے سے میرے بزنس پر کافی اثر پڑ رہا ہے، جب کہ میرے کام مجھے آواز دے رہے ہیں۔ مگر میں ان پر توجہ نہیں دے پا رہا ہوں۔ انہی فکروں کی وجہ سے میری نیندیں بھی اڑ گئی ہیں۔ میری بیوی کا مشورہ

تھا کہ میں ایک ہفتہ یہاں آرام کروں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ مجھے کوئی بیماری نہیں ہے۔ بس آرام کی ضرورت ہے۔ مگر دنیا میں وہ کون ہے جس کو کوئی فکر اور پریشانی نہیں ہے؟'' اس نے میری طرف سوالیہ نگاہوں سے دیکھا۔'' ڈاکٹر! اپنے ذہن کو پرسکون رکھنے کے لیے میں اپنی پوری دولت قربان کرسکتا ہوں۔ میرے لیے سکون قلب دنیا کی ہر چیز سے اہم ہے۔''

ہم کچھ دیر بات چیت کرتے رہے اور نتیجہ یہ برآمد ہوا کہ وہ مستقل اس وہم کا شکار تھا کہ اچانک کوئی آفت اس پر نازل ہونے والی ہے۔ کئی سالوں سے وہ کسی حادثے کے انتظار میں تھا، گھر والوں میں بھی ایک خوف اور دہشت پھیلا کر رکھا ہوا تھا۔

اس کے ذہنی انتشار کا تجزیہ ذرا بھی مشکل نہ تھا۔ بچپن ہی سے اس کے ذہن میں کوئی خوف بیٹھ گیا تھا۔ اس کی ماں کو بھی یہی مرض لاحق تھا اور وہ بھی کسی انجانے وہم کا شکار ہوکر ایک آفت نازل ہونے کا انتظار کرتی رہی تھی۔ ماں کی بیماری نے اس کے ذہن پر منفی اثرات قائم کیے۔ آگے چل کر اس نے خود بھی چند غلطیاں کردیں اور اس کا دماغ اس طرف مائل ہوتا چلا گیا کہ اسے اپنی غلطیوں کی سزا بھگتنی ہوگی۔ چنانچہ اب اس کا دل ودماغ ایک لاوا اگلنے لگا تھا اور کسی بھی لمحے یہ آتش فشاں پھٹنے کو تھا۔

ہماری بات چیت ختم ہوچکی تھی۔ میں ایک لمحے کے لیے اس کی کرسی کی پشت پر کھڑا ہوگیا۔ ہمارے آس پاس کوئی نہیں تھا۔ چنانچہ میں نے جھجکتے ہوئے اسے ایک تجویز پیش کی۔ ''اگر تم اجازت دو تو مین تمہارے لیے کچھ دعائیں کرنا چاہتا ہوں۔'' اس نے اثبات میں گردن ہلائی۔ میں نے اپنے ہاتھ اس کے کندھے پر رکھے اور دعا مانگنے لگا۔'' میرے پیارے یسوع مسیح! آپ نے ہمیشہ دکھی دلوں کا علاج کیا ہے اور ان کے قلب کو سکون عطا فرمایا ہے۔ براہ کرم، اس آدمی کو بھی مکمل سکون عطا کیجیے اور بہت جلد بلکہ ہوسکے تو ابھی اور اسی وقت اس کی پریشانیوں کو دور کردیجیے۔ اپنا رحم وکرم اس شخص پر نازل فرمایئے۔ اس نے جو گناہ کیے ہیں، ان کو بخش دیجیے اور اس کے ذہن سے تمام وہم کو دور کردیجیے۔ اس کے دل ودماغ، بدن اور روح کو اپنی رحمتوں سے نواز دیجیے۔''

اس نے بڑی حیرت اور تعجب سے میرے چہرے پر نگاہ ڈالی اور پھر فوراً اپنا منہ دوسری طرف کرلیا۔ اس کی آنکھیں آنسوؤں سے لبریز تھیں۔ میں نے اس کو اس کے حال پر چھوڑ دیا۔ کئی ماہ کے بعد جب ہم دوبارہ ملے تو اس نے کہا۔ ''وہ دن جب تم نے میرے لیے دعا کی، اور آج کا دن ہے، نہ جانے مجھے کیا ہوگیا ہے۔ مجھ میں ایک بڑی زبردست تبدیلی آ گئی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ تمہاری دعائیں رنگ لا رہی ہیں۔''

اب وہ باقاعدگی سے چرچ جانے لگا ہے اور روزانہ بائبل کا مطالعہ کرتا ہے۔ خدا کے بنائے ہوئے قانون پر عمل کرتا ہے اور اس کے جسم میں چستی اور پھرتی عود کر آئی ہے۔ اب وہ ہر دم خوش و خرم اور صحت مند رہنے لگا ہے۔ اس کی بیماری غائب ہوگئی ہے اور اسے دنیا بھر کا سکون حاصل ہے۔

3۔ اٹل تاثیر کیونکر حاصل کی جائے:۔

بیس بال کے ایک نامور کھلاڑی نے اس وقت چھکا ماردیا جب کہ ٹمپریچر سو ڈگری سے بھی اوپر ہورہا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس کا کئی پونڈ وزن گھٹ گیا۔ ایک وقت تھا جب اس کا کھیل زوال پذیر تھا اور وہ لیگ میں اپنی جگہ برقرار رکھنے کی جدوجہد کررہا تھا۔ اس نے انجیل مقدس کی ایک آیت کو یاد کیا۔ ''وہ لوگ جو خدا پر بھروسہ رکھتے ہیں، یقیناً اپنی طاقت کو دوبارہ حاصل کرلیں گے۔ وہ شاہین کی طرح ایک بازو پر اڑتے ہوئے جائیں گے، مگر ذرا اطمینان سے، اور وہ یقیناً کامیابی سے ہمکنار ہوں گے۔'' (Isaiah 40:31)

اس کھلاڑی کا نام ہے فرانک ہلر (Frank Hiller) اس نے مجھے بتایا کہ جب وہ اس آیت کو پڑھ رہا تھا، تو اچانک اسے اپنے آپ میں ایک خاص قوت ابھرتی ہوئی محسوس ہوئی اور وہ اپنی ٹیم کو میچ جتوانے میں کامیاب ہوگیا۔ اس نے مزید اس تجربے کا اظہار کرتے ہوئے کہا۔ ''میری دماغی قوت میں ایک انجانی طاقت بھر گئی۔''

جو کچھ ہم سوچتے ہیں، اس کا فوری اثر ہمارے جسم میں نمودار ہوتا ہے۔ اگر آپ کا جسم کہتا ہے کہ آپ تھکاوٹ کا شکار ہیں تو جسم کا پورا نظام اس سے فوراً متاثر ہوگا۔ اگر دماغ میں دلچسپی برقرار ہے تو آپ اپنی سرگرمی جاری رکھ سکتے ہیں۔

کنکٹی کٹ میں رہائش پذیر ایک موثر شخصیت اور میرے دوست کا کہنا ہے کہ وہ باقاعدگی کے ساتھ چرچ جاتا ہے تاکہ اس کی ذہنی اور جسمانی قوت کی تجدید نو ہوتی رہے۔ اور وہ اس معاملے میں شدت پسند ہے۔ تمام طاقتیں خدا کی طرف سے ہی ودیعت کی جاتی ہیں، خواہ وہ جوہری توانائی ہو، بجلی کی توانائی ہو یا روحانی توانائی۔ یہ سب قدرت کے کرشمے ہیں۔ بائبل اس حقیقت کو اس طرح بیان کرتا ہے۔ ''وہ ناتوانوں کو طاقت بخشتا ہے

اوران کو بھی جو بھرپور قوت سے مالا مال ہیں۔'' (Isaiah 40:29)

عرصہ دراز سے میں بھی ایک لیکچر میں شریک ہورہا ہوں۔ وہ مقرر کہتا ہے کہ تیس سال کا طویل عرصہ گزر گیا اور اسے کبھی گھبراہٹ یا تھکاوٹ محسوس نہیں ہوئی، اس نے بتایا کہ تیس سال قبل وہ ایسے روحانی تجربے سے گزرا جس میں اس نے اپنے آپ کو مکمل طور پر خدائی قوت کے حوالے کر دیا۔ اس دن کے بعد سے اس کی تمام سرگرمیوں میں کافی بلکہ وافی طاقت عود کر آئی ہے۔ یہ غیر معمولی اور حیرت انگیز بات ہے جو لوگ اس کی یہ بات سنتے ہیں وہ خود بھی حیرت زدہ رہ جاتے ہیں۔

میرے لیے یہ ایک انکشاف ہے جو وحی کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہمارے لاشعور میں طاقت کا ایک چشمہ بہہ رہا ہے جو اس قوت کو زائل نہیں ہونے دیتا۔ میں نے ان تمام مسائل پر خوب غور وخوص کیا ہے اور اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ عیسائیت، سائنسی اعتبار سے انسانی دماغ اور جسم کو ہر قسم کی طاقت مسلسل فراہم کر رہی ہے۔

ایک نامی گرامی معالج اور میرے درمیان اکثر ایک صاحب کے بارے میں بات چیت ہوتی رہتی ہے۔ ان صاحب پر بڑی بھاری ذمہ داریاں عائد ہیں اور مشکل ترین کام نبھانا کمپنی نے ان کو سونپ رکھا ہے۔ وہ صبح سویرے سے رات گئے تک بلا کسی وقفے کے اپنے کام میں مصروف رہتے ہیں اور مزید کام کرنے کی لگن اور امنگ جاگتی رہتی ہے۔ ان کی ہنر مندی کا استعداد اس قدر بھرپور ہے کہ تمام کام بڑی آسانی سے سرانجام دے لیتے ہیں۔

میں نے اپنی رائے پیش کرتے ہوئے معالج سے کہا کہ یہ صاحب اپنے آپ سے زیادتی کر رہے ہیں۔ انہیں چاہیے کہ ایک اعتدال قائم رکھیں ورنہ کسی وقت اچانک ان کی ہمت جواب دے جائے گی۔ معالج نے نفی میں گردن ہلاتے ہوئے کہا۔ ''میں اس کا پرانا معالج ہوں۔ میرے خیال میں ایسا ہونا مشکل ہے۔ وجہ یہ ہے کہ وہ ایک بڑا سلجھا ہوا آدمی ہے اور ہرا کام منظم انداز میں کرتا ہے۔ اس کی طاقت اور توانائی ضائع نہیں ہو رہی ہے، بلکہ جتنی خرچ ہوتی ہے، اسی قدر وہ واپس بھی آجاتی ہے۔ جو مشین وہ چلاتا ہے، وہ نہایت

اچھی حالت میں ہے اور اس کو مشین کے تمام پرزوں کے بارے میں سب کچھ معلوم ہے۔ وہ ان کو ہر وقت ٹھیک ٹھاک رکھتا ہے اور کسی بھی چیز پر غیر ضروری دباؤ نہیں ہے۔ وہ انجن اور مشین کی قوت اسی قدر استعمال میں لاتا ہے جتنی کہ گنجائش ہوتی ہے۔''

''آپ نے اس کی غیر فانی قوت کو کیسے جانچ لیا؟'' میں نے پوچھا۔

فزیشین چند لمحے کچھ سوچتا رہا۔''جواب یہ ہے کہ وہ بھی اگرچہ ایک عام انسان ہے، لیکن خاص بات جو مجھے نظر آئی، وہ یہ کہ وہ مذہب پر سختی سے کاربند ہے۔ اپنے مطالعے سے اس نے یہ سیکھا ہے کہ اپنی توانائی کو کس طرح سنبھال کر رکھنا ہے۔ وہ بہت زیادہ مشقت نہیں کرتا ہے، مگر ہر کام قاعدے کے تحت کرتا ہے۔ اسے کوئی ذہنی کوفت اور پریشانی نہیں۔''

بدلتے ہوئے حالات میں لوگوں کو اندازہ ہوتا جا رہا ہے کہ روحانی اور مذہبی اقدار کا تحفظ خوشی اور انبساط حاصل کرنے کے لیے بے حد ضروری ہے۔ ہمارا جسم اس انداز اور تقویم سے بنایا گیا ہے کہ اس میں توانائی خود بخود پیدا ہوتی رہتی ہے اور طویل عرصے تک باقی رہتی ہے۔ اگر ضروری احتیاط برقرار رکھی جائے۔ یعنی متوازن غذا، نیند، ورزش کا خاص خیال رکھا جائے اور کوئی جسمانی لغزش نہ ہونے پائے، جسمانی قوت اور توانائی بحال رہے گی۔ اپنے آپ پر پوری توجہ دینا ضروری ہے اور اس کی تمام ضروریات کا بھی خیال رکھنا ہے۔ اور جب عمر کے تقاضے کی وجہ سے جاں بخش لوازمات میں کمی آ رہی ہے تو متبادل بندوبست کرنا ہوگا۔

مسز تھومس اے ایڈیسن (Mrs. Thomas A. Edison) سے میں اکثر ان کے شوہر کے اخلاق و عادات کے بارے میں معلومات کرتا رہتا ہوں۔ ایڈیسن صاحب دنیا کے مایہ ناز موجد اور ساحر ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ مسٹر ایڈیسن اپنی لیبارٹری میں مصروف رہتے ہیں اور کئی گھنٹوں کے بعد گھر میں داخل ہوتے ہیں۔ آتے ہی وہ پرانے کوچ پر یوں گر پڑتے ہیں جیسے کوئی بچہ آرام سے سو رہا ہو۔ تین یا چار گھنٹوں کے بعد جب وہ اٹھتے ہیں تو تازہ دم ہو چکے ہوتے ہیں اور پھر فوراً ہی اپنے کام میں مصروف ہو جاتے ہیں۔

ایک سوال کے جواب میں مسز ایڈیسن نے بتایا کہ وہ فطری مزاج رکھتے ہیں۔" مطلب یہ تھا کہ وہ مستقل خدا سے لو لگائے رکھتے ہیں۔ ان کی طبیعت میں کسی وہم، کشمکش یا بدنظمی کا کوئی گزر نہیں تھا۔ خوش مزاجی ان کا دستور تھی اور وہ کبھی عدم استحکام کا شکار نہیں ہوتے تھے۔ جب تک نیند کا غلبہ نہ ہو جائے، وہ کام میں مگن رہتے تھے۔ نیند پوری ہوتے ہی دوبارہ کام میں لگ جاتے تھے۔ وہ امریکا کے بطلِ جلیل تھے اور جب تک زندہ رہے، امریکا کے گن گاتے رہے۔ انہوں نے یہ تمام قابلیت اور اہلیت محض اپنی ذاتی محنت سے حاصل کی۔ توانائی انہیں فطرت کی طرف سے ملتی رہی اور انہوں نے کائنات سے اپنا تعلق قائم رکھا۔

میں نے اپنی طویل زندگی میں اس بات کا خاص طور پر مشاہدہ کیا ہے کہ عمر یا حالات ہماری قوت حیات اور توانائی سلب کرنے پر قادر ہیں۔ ہمیں مذہب اور صحت کے درمیان ایک توازن قائم رکھنا چاہیے۔ یہ ایک ایسی بنیادی سچائی ہے جس کو کبھی نہیں بھولنا چاہیے۔ بائبل قدم قدم پر قوت حیات اور زندگی کی افزودگی کا راز سمجھانے کی کوشش کرتا ہے۔ یسوع مسیحؑ نے اپنے خیالات کا نچوڑ اس طرح بیان کیا ہے۔ "میں یہ دیکھنے کے لیے آیا ہوں کہ لوگ زندگی کیسے بسر کر رہے ہیں۔ انہیں اس میں مزید کشادگی اور فراوانی پیدا کرنی چاہیے۔" (John 10:10)۔

اوپر بتائے گئے اصول پر سختی سے کاربند رہنے کی صورت میں آپ زندگی کا صحیح لطف اٹھا سکیں گے۔ دنیا کے پیچھے بھاگنے میں ہماری توانائی ضائع ہو رہی ہے۔ جس کا اثر ہماری شخصیت پر بھی پڑتا ہے اور خدا کی طرف رغبت بھی ذرا ڈھیلی ہو جاتی ہے۔ وہ تمہارے اندر ہے اور تمہیں دیکھ رہا ہے۔ اگر دونوں میں چاہت برابر کی نہ ہوگی تو رفتہ رفتہ یہ رسی ٹوٹ بھی سکتی ہے۔

اس عمر میں گندی عادتیں بے شمار خرابیوں کا باعث بن رہی ہیں۔ ایک دوست نے اپنے والد کے سخت رویے کی شکایت کرتے ہوئے کہا۔ بہت دن پہلے کی بات ہے، میرا ایک نوجوان دوست ملاقات کے لیے آیا اور ہم دونوں نشست گاہ میں بیٹھ گئے۔ ان دنوں

وقت دادا جان کے زمانے کے بھاری بھرکم اور ہیبت ناک گھڑیال کے ذریعہ جانچا جاتا تھا، جس کی آواز بھی دہشت ناک قسم کی تھی ۔ ایسا لگتا تھا کہ جیسے کہ وہ کہہ رہا ہو۔ ''وقت ہمارے پاس کافی ہے۔ کافی ہے۔ اور کافی ہے۔'' مگر آج کے دور کے کلاک نازک اندام قسم کے ہوتے ہیں، جن کا پنڈولم بھی نرم و نازک ہوتا ہے اور اس کے اندر سے آواز بھی بڑی مدھر اور شیریں قسم کی نکلتی ہے، گویا کہ کہہ رہی ہو ''وقت نہیں ہے، کام کرو کام۔''

زمانہ تیز رفتار ہو چکا ہے، اور یہی وجہ ہے کہ لوگ تھکاوٹ کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ اس کا حل یہی ہے کہ خدا کی طرف رجوع کرلیا جائے۔ ایک دن کہیں دور نکل کر زمین پر لیٹ جائیں، زمین سے اپنے کان لگالیں اور غور سے آواز سننے کی کوشش کریں۔ آپ کو مختلف اقسام کی آوازیں سنائی دیں گی۔ تیز ہوا کی سرگوشیاں، مختلف کیڑوں کی منمناہٹ، اور آپ جلد ہی محسوس کرنے لگیں گے کہ ان آوازوں میں ایک خاص ردھم موجود ہے۔ یہ انداز شہر کے شور وغل میں آپ کو نہیں سنائی دے گی۔ چرچ میں آپ کو اور بھی زیادہ مزہ ملے گا، کیونکہ وہاں سکون ہوتا ہے۔ حمد و نعت سن کر آپ کا دل زیادہ متاثر ہوگا۔ لیکن اگر آپ اپنی توجہ ایک طرف مرکوز کرلیں تو فیکٹری میں بھی سن سکتے ہیں۔

ایک دوست جو اوہیو (Ohio) میں ایک بہت بڑا صنعت کار ہے، کہنے لگا کہ اس کے سب سے اچھے کاریگر وہ ہیں جو مشینوں کے کل پرزوں سے ہم آہنگ ہیں۔ اگر مزدور مشین کی آواز سے جان پہچان رکھتا ہے تو وہ کبھی نہیں تھکے گا، یہ قانون قدرت ہے۔ آپ اگر اپنی مشین سے محبت کرتے ہیں تو اس کی ایک ایک رگ سے واقف ہوں گے اور اس کی ہم آہنگی آپ کو تھکنے نہیں دے گی۔ آتش دان کا ایک ردھم ہے۔ ٹائپ رائٹر کا الگ، دفتر میں ایک الگ ماحول ہوتا ہے، گاڑی کا الگ اور اپنے اپنے کام کا الگ۔ چنانچہ اپنی اپنی جگہ پر آپ ہم آہنگی سے جڑے چلے جائیں گے اور یہ دلچسپی آپ کو تھکنے نہیں دے گی۔

جسمانی طور پر اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دو اور یہ دعا مانگو۔ ''اے خدا! آپ ہی تمام تر توانائی بخشنے والے ہیں۔ آپ ہی سورج کو اور ذرے کو توانائی بخشتے ہیں، ہر جگہ آپ ہی آپ ہیں۔ میرے جسم اور دماغ کے ایک ایک رگ میں وہی خون دوڑ رہا ہے جو آپ نے

بخشی ہے۔ میرے جسم میں جو طاقت اور توانائی موجود ہے، اس کا فائدہ میں آپ ہی کی مرضی سے اٹھا رہا ہوں۔" اور پھر تصور میں لے کر آؤ کہ لحہ بہ لحہ توانائی میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور پورا دھیان خدا کی طرف لگا دو۔

ایک ممتاز دانشور جو ایک دن میں سات جگہ تقریریں کرتا ہے، ابھی تک اپنی توانائیوں سے بھرپور ہے۔ "اس میں کیا راز ہے کہ تم دن بھر سات تقریریں کرتے ہو اور پھر بھی ہشاش بشاش رہتے ہو؟" ایک دن میں نے پوچھا۔

"اس لیے کہ میں پورے اعتماد سے تقریر کرتا ہوں اور ہر اس چیز کے بارے میں جانتا ہوں اور عمل کرتا ہوں، جو کچھ کہ میں کہہ رہا ہوں۔"

آنجہانی نیوٹ روکنے (Knute Rockne) ایک بہت عظیم فٹ بال کوچ کا کہنا تھا کہ ایک فٹ بال کا کھلاڑی اس وقت تک بڑا کھلاڑی نہیں بن سکتا جب تک کہ اس کے جذبات اور خیالات پوری طرح کھیل کی طرف مائل نہ ہوں۔ "میں اپنی ٹیم میں اسی کو شامل کرنا پسند کروں گا جس میں توانائی کی شدت ہو اور جس کے دل میں پوری طرح یہ جذبہ کارگر ہو کہ اگر میں اپنے کھیل سے انصاف نہیں کروں گا تو مجھے کھیلنے کا کوئی حق نہیں ہے۔"

ایک مغربی شہر میں مجھے ایک شخص سے ملوایا گیا، جو کہ گئے وقتوں میں معاشرے کا ایک ذمہ دار فرد تھا، مگر اب اس کی قوت حیات کافی کمزور ہو چکی تھی۔ اس کے دوستوں کا کہنا تھا کہ اچانک اسے کوئی شدید صدمہ پہنچا۔ اس کی حرکات بھی یہی ظاہر کر رہی تھیں کہ وہ بے حد پریشان ہے۔ وہ اپنی کرسی پر بے چینی سے پہلو بدلتا رہتا اور کبھی کبھی بے اختیار رونے لگتا۔ ظاہر ہے کہ اب اس کا دماغی توازن متناسب نہیں رہا تھا۔

میں نے اپنے ہوٹل میں یہ بندوبست کر لیا کہ مناسب اوقات میں اس کا معائنہ کرسکوں۔ میرے کمرے کا دروازہ عموماً کھلا رہتا تھا اور میں دیکھتا رہتا تھا کہ لفٹ میں کون آ رہا ہے اور کون جا رہا ہے۔ ایک دن لفٹ کا دروازہ کھلا اور یہ آدمی گرتا پڑتا ہال میں داخل ہوا۔ ایسا لگ رہا تھا کہ کسی بھی لمحے وہ گر پڑے گا اور مجھ تک نہیں پہنچ پائے گا۔ میں نے آگے بڑھ کر اسے سنبھالا اور اس سے باتیں کرنے لگا۔ مگر یہ باتیں رائیگاں جاتی ہوئی نظر

آ ئیں۔اس کی حالت ایسی تھی کہ اسے میری باتیں سمجھ میں نہیں آ رہی تھیں اور جواب میں وہ بھی آ ئیں بائیں شائیں کرر ہا تھا۔اس وقت مجھے اس کی حالت پر رحم آ نے لگا۔

جب میں نے اس سے پوچھا کہ کیا تم صحت مند ہونا چاہتے ہو تو اس نے میری طرف بڑی جگر سوز نگاہوں سے دیکھا۔اس کا انداز بتار ہا تھا کہ دنیا نے اسے اتنے دکھ دیے ہیں کہ اب کسی کا بھی اعتبار نہیں کر سکتا۔اس نے جو حسین ایام ماضی میں گزارے تھے، وہ سب اب ایک خواب وخیال بن چکے تھے۔

میں نے اس کے ماضی کو رفتہ رفتہ کھنگالنا شروع کیا۔اس کا شعور ان یادوں کو تازہ کرنے سے قاصر تھا۔اس کا حل یہی تھا کہ ان یادوں کو آہستہ آہستہ اس کی نظروں کے سامنے لایا جائے، بلکہ ہو سکے تو ان یادوں کو بھی تازہ کیا جائے جو ماں اور بچے میں تعلق ہوتا ہے۔مگر یہ بے انتہا دشوار گزار کام تھا۔ ہر بات منوں ریت تلے اس طرح دفن ہو چکی تھی کہ ان کا سراغ پانا بھی ناممکن ہو گیا تھا۔اب اس میں توانائی کی دھندلی سی بھی رمق موجود نہیں تھی کہ کوئی واقعہ اسے یاد آ تا۔

میں نے خدا سے رہنمائی کی درخواست کی اور میری حیرت کی انتہا نہ رہی۔ میں اس کے عقب میں کھڑا ہو گیا اور اپنے ہاتھ اس کے سر پر رکھ دیے۔ میں نے دعا کی کہ اے خدا! اس شخص کی بیماری دور کر دے۔اچانک ایک بجلی کی لہر سی میرے ہاتھوں سے نکل کر اس کے سر میں سرایت کر گئی۔ میں نے تیزی سے اس کے سر کی مالش کرنی شروع کر دی، گویا میں اپنی توانائی اس کی طرف منتقل کرر ہا ہوں۔ یقیناً انسان کی کوئی دھار آپس میں کوئی تعلق رکھتی ہے،اس کا ثبوت فوری طور پر ظاہر ہو گیا۔اس نے میری طرف آنکھ اٹھا کر دیکھا جس میں بے پناہ خوشی جھلک رہی تھی۔اس نے پرسکون لہجے میں کہا۔"مجھے ایسا لگا گویا خدا میرے ساتھ ہے۔اس نے میرے سر پر ہاتھ رکھا اور میں پھر سے زندہ ہو گیا۔"

اس وقت سے اس کی حالت میں بہتری پیدا ہوتی چلی گئی۔آج وہ عملی دنیا میں کامیابی سے ہمکنار ہو چکا ہے، بلکہ اب اس کے اندر اتنی خود اعتمادی پیدا ہو چکی ہے جو پہلے کبھی نہیں تھی۔اس کو خدا کی مہربانی ہی کہہ سکتے ہیں جس نے اس کے اعتماد اور توانائی کو

بحال کیا۔ یہ واقعہ ثابت کرتا ہے کہ جہاں اس قسم کا نفسیاتی علاج منفی نتائج دے سکتا ہے، وہاں یہ ردعمل مثبت بھی ثابت ہوسکتا ہے۔لیکن ہر حال میں خدا پر یقین رکھنے کی ضرورت ہے۔

انسانی فطرت کا جائزہ لینے والے بیشتر معالجین کی رائے ہے کہ گناہ کا احساس اور خوف توانائی کو بھسم کرکے رکھ دیتا ہے۔اعضائے رئیسہ کی توانائی کا انحصار اسی بات پر ہے کہ اس کا ضمیر مطمئن ہو۔

4۔ عبادت کی حیثیت:۔

شہر سے بہت دور ایک تجارتی دفتر میں دو اصحاب بڑی سنجیدہ گفتگو کر رہے تھے۔ ایک شخص جو ذاتی اور تجارتی الجھنوں کی وجہ سے بے حد پریشان تھا، بار بار زمین پر پیر مار رہا تھا، اور پھر سر کو دونوں ہاتھوں میں تھام کر اداس ایک طرف بیٹھ گیا۔ وہ دوسرے آدمی سے چند مشورے لینے آیا تھا جو کہ اس کی نظر میں زیادہ کاروباری سوجھ بوجھ کا مالک تھا۔ دونوں نے صورتِ حال کا ہر پہلو سے جائزہ لیا، مگر نتیجہ وہی ڈھاک کے تین پات۔ اس موقع پر وہ شخص مزید بددلی کا شکار ہو گیا۔''اب دنیا کی کوئی طاقت مجھے تباہی سے نہیں بچا سکتی۔'' اس نے ایک سسکاری بھری۔

دوسرا شخص ایک لمحے کے لیے ہکا بکا رہ گیا اور کچھ محجوب سا ہو کر بولا۔'' میں ایسا نہیں سمجھتا ہوں۔ میرے خیال میں تم غلط کہہ رہے ہو کہ دنیا کی کوئی طاقت تمہیں نہیں بچا سکتی ہے۔ میں بتاتا ہوں کہ دنیا میں ہر مسئلے کا حل موجود ہے۔ ایک ایسی طاقت موجود ہے جو تمہاری مدد کر سکتی ہے۔'' اور پھر آہستہ سے بولا۔'' عبادت کا راستہ کیوں نہیں اختیار کرتے؟''

حیرت بھرے لہجے میں مایوس فرد نے کہا۔'' میں تو عبادت پر اعتقاد رکھتا ہوں، مگر ذرا صحیح طور پر عبادت کے طریقے سے واقف نہیں ہوں۔ تم مجھے وہ طریقہ سمجھاؤ جو تجارت سے منسلک ہو۔ میں نے تو ایسا سوچا بھی نہیں تھا کہ یہ بھی ایک راستہ ہے۔''

اور پھر عملی اقدام اور عبادات کی طرف وہ متوجہ ہوتا چلا گیا۔ حالات اس کی مرضی کے مطابق طے ہوتے چلے گئے۔ مگر ایسا بھی نہیں تھا کہ مشکلات حائل نہیں تھیں۔ لیکن عبادت کی قدر و منزلت اس کے دل میں جگہ بناتی چلی گئی اور اب وہ کہا کرتا ہے۔'' اگر عبادت کو

عادت بنالیا جائے تو ہر مشکل آسان ہو سکتی ہے۔''

ماہرین طب اور اچھے خاصے دولت مند افراد بھی معذوری کا علاج عبادت کے ذریعہ کرتے ہیں۔ ذہنی تناؤ، الجھن، معذوری کی اصل وجہ اندرونی حیاتیات کی کمی کو شمار کیا گیا ہے۔ یہ بات قابل توجہ ہے کہ دعائیں کس طرح خوش اسلوبی کے ساتھ اس کمی کو پورا کرتی ہیں اور آپ کے جسم اور روح کو کیسے تازہ دم کر دیتی ہیں۔ میرا ایک دوست قیافہ شناسی اور علم الاعضاء کا ماہر ہے، اس نے اپنے ایک زود حس مریض کو مشورہ دیتے ہوئے کہا۔ ''میری انگلیاں خدا کی مرضی کی تابع ہیں۔ جب میں تمہارے جسم کو ہاتھ لگاتا ہوں تو ان رگوں میں ایک برقی رو دوڑ جاتی ہے جو تمہاری روح کو سکون پہنچاتی ہے۔ اگر تم کوئی فائدہ محسوس کرتے ہو تو خدا کا شکر ادا کرتے رہا کرو۔'' مریض کے لیے یہ ایک تازہ اور شگفتہ تجربہ تھا اور وہ جلد ہی صحت یاب ہو گیا۔

جیک اسمتھ، جو ایک ہیلتھ کلب چلا رہا تھا، عبادت کی قدر و قیمت کا بے حد قدردان ہے اور دعاؤں کو بے حد اہمیت دیتا ہے۔ وہ خود بھی عبادت گزار بندہ ہے اور اپنے کلب میں آنے والوں کو بھی اس جانب راغب کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ کسی زمانے میں وہ ایک باکسر تھا، پھر ٹرک ڈرائیور بن گیا، اس کے بعد ٹیکسی ڈرائیور اور آخر میں ہیلتھ کلب کھول لیا۔ وہ کہتا ہے کہ جب میں اپنے کلب میں آنے والوں میں سے کسی کو سستی اور کاہلی کا شکار دیکھتا ہوں تو میں اس کی روحانی بیماری کا سراغ لگانے کی کوشش کرتا ہوں، کیونکہ کوئی آدمی اگر جسمانی طور پر کسی کمزوری کا شکار ہے تو یقیناً وہ اندرونی طور پر بیمار ہے، اور جب تک وہ نفسیاتی یا روحانی بیماری دور نہیں ہوتی، اس کی جسمانی کمزوری برقرار رہے گی۔

ایک دن ایک مشہور اداکار والٹر ہسٹن (Walter Huston) جیک اسمتھ کے دفتر میں بیٹھا ہوا تھا، اس نے دیکھا کہ دیوار پر بڑے بڑے حروف میں پنسل سے کچھ الفاظ لکھے ہوئے تھے، جو کچھ اس طرح تھا۔ APRPBWPRAA ہسٹن نے تعجب سے پوچھا۔ ''یہ حروف کیا مقصد ظاہر کرتے ہیں؟''

اسمتھ دھیرے سے مسکرایا اور کہا۔ ''مکمل الفاظ کچھ اس طرح ہیں۔

Affirmative Prayers Release Power by Which Positive Results Are Accomplished۔ جس کے معنی کچھ اس طرح بنتے ہیں۔ سچی عبادت وہ طاقت بحال کرتی ہے جس کے ذریعہ مثبت اور مہذب نتائج نمودار ہوتے ہیں۔"

ہسٹن کا منہ کھلے کا کھلا رہ گیا۔" میں نے کسی ہیلتھ کلب میں اس طرح کے سائن بورڈ کے بارے میں سوچا بھی نہیں تھا۔

"میں اسی طرح کے اسلوب اور چٹکلے تلاش کرتا رہتا ہوں۔" اسمتھ نے کہا۔"لوگوں میں فوراً تجسس پیدا ہو جاتا ہے کہ اس قسم کے پیچیدہ الفاظ کا کیا مطلب ہے اس طرح مجھے یہ بتانے کا موقع مل جاتا ہے کہ مثبت نتائج حاصل کرنے کے لیے سچے دل سے عبادت کرنا اور دعا مانگنا کس قدر ضروری ہے۔"

جیک اسمتھ جو لوگوں کو صحت مند بنانے کا گر سکھاتا ہے، اس کا کہنا ہے کہ عبادت بھی ضروری ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ، ورزش، بھاپ کے ذریعہ غسل، اور مالش وغیرہ کی بھی بے حد اہمیت ہے۔ غیر معمولی طاقت اور صحت حاصل کرنا ہے تو ان سب باتوں کا خیال رکھنا پڑے گا۔"

آج کل لوگوں کا عبادت پر کافی زور ہے کیونکہ انہوں نے یہ راز پالیا ہے کہ ان کی ذہانت اور مستعدی کا دارومدار اسی میں پوشیدہ ہے۔ عبادت انہیں وہ ہمت اور طاقت عطا کرتی ہے جو عام حالات میں ممکن نہیں ہے۔

ایک نامور نفسیات داں کا کہنا ہے۔" دعا انسان کی اتنی بڑی قوت ہے کہ وہ ہر مسئلے کو حل کر دیتی ہے۔ میں تو اس کی تاثیر دیکھ کر حیران رہ گیا۔"

دعا اور عبادت توانائی کے مظاہر ہیں۔ ان کے ذریعہ بڑھتی ہوئی عمر کے مسائل بھی حل ہو سکتے ہیں۔ آپ کو بنیادی توانائی یا حیاتیاتی قوت ضائع کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ عبادت آپ کو صبح شام تر و تازہ رکھتی ہے۔ عبادت کے دوران آپ کو مسائل کا حل خود بخود نظر آنے لگتا ہے اور آپ کی سوچ کو مثبت اور طاقتور راہ پر گامزن رکھتا ہے۔

اگر آپ نے اپنی اس قوت کا استعمال نہیں کیا ہے تو آپ کو عبادت کا نیا انداز اور مروج طریقہ سیکھنا چاہیے۔ ایک سبق کے انداز میں اس کو دل لگا کر سوچنے اور سمجھنے کی کوشش کریں۔ عموماً اس کا زور دو زاویوں کی طرف ہے۔ ایک مذہبی رجحان اور دوسرا سائنسی یا روحانی قوانین۔ اگر آپ ان میں سے کسی ایک قاعدے کے تحت عبادت کر رہے ہیں، تب بھی نئے طریقے اپنانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

یہاں دو صنعت کاروں کے تجربات کی ایک مثال درج ہے۔ دونوں تجارتی اور کاروباری راز پر بات چیت کر رہے تھے۔ کسی ایک کے ذہن میں یہ بات آ سکتی ہے کہ دوسرے لوگ اس مسئلے کو خالص تیکنیکی انداز کی طرف لے جائیں گے اور شاید وہ لوگ اس بارے میں دعائیں بھی کرنے لگیں۔ مگر کامیاب ہونا مشکل ہے۔ چنانچہ انہوں نے ایک مبلغ کو بلایا جو کہ ان میں سے ایک کا پرانا دوست تھا۔ بائبل کی آیت یہ تھی۔ ''جب دو یا تین افراد میرا نام لے کر اکھٹے ہو جاتے ہیں تو میں بھی ان کے درمیان موجود ہوتا ہوں۔'' (matthew 18:20) انہوں نے ایک اور آیت کا حوالہ دیا۔ ''اگر دونوں کسی ایک بات پر متفق ہو جاتے ہیں تو خدا کی مہربانی سے ان کی یہ خواہش پایہ تکمیل کو پہنچے گی۔
(matthew 18:19)

چونکہ انہوں نے سائنس کی تعلیم حاصل کی تھی چنانچہ انہیں پورا یقین تھا کہ بائبل کے اثرات یقیناً ظہور پذیر ہوں گے۔ غرض یہ کہ ان تینوں نے خلوص دل سے دعائیں مانگیں اور درمیان میں بائبل کے محاورات کو بھی یاد کرتے رہے، جیسے کہ ''جیسا تمہارا عقیدہ ہے، اتنا ہی حاصل کرو گے۔'' (mathew 9:29)۔ ''جب تم دعاؤں میں مصروف ہو تو کون تمہاری حفاظت کر رہا ہے۔ اگر تم یقین رکھو گے تو وہ چیز مل جائے گی، تو ضرور ملے گی۔
(mark 11:24)

عبادت کے کئی مرحلے طے کرنے کے بعد ان تینوں نے اعلان کیا کہ انہوں نے اپنا جواب حاصل کر لیا ہے۔ نتیجہ انتہائی اطمینان بخش تھا۔ خدا کی جانب سے ان پر رحمت نازل کر دی گئی تھی۔

''ہم اس کی تشریح نہیں کر سکتے۔'' انہوں نے کہا۔ ''اصل بات یہ ہے کہ ہم مسائل کو سامنے دیکھ کر گھبرا گئے تھے، لہٰذا ''نئی اہلیت'' کے مطابق عبادت کررہے تھے۔ یہ طریقہ کار بے حد کامیاب رہا اور ہم مثبت نتائج حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے۔ ان کا کہنا تھا کہ خلوص اور رابطہ بے حد ضروری ہے۔

ایک شخص نے نیویارک سٹی میں ایک چھوٹا سا کاروبار شروع کیا، یہ بہت پرانی بات ہے۔ پہلا بنیادی اصول اس نے یہ رکھا۔ ''دیواروں کے بھی کان ہوتے ہیں۔'' آغاز میں اس کے پاس صرف ایک ہی ملازم تھا۔ چند سالوں بعد وہ ایک بڑے کمرے میں منتقل ہو گئے اور پھر ایک کشادہ کوارٹر میں۔ اور پھر اس کی کامیابی کا راستہ کھلتا چلا گیا۔

اس شخص نے دوسرا اصول جو اپنایا وہ یہ تھا کہ ''دیواروں کے معمولی سے سوراخوں کو بھی اپنی اعلیٰ سوچ اور دعاؤں کے ذریعہ بند کردو'' اس نے اعلان کر دیا کہ تجارت میں محنت، دیانت داری، اعلیٰ ظرفی اور گاہکوں کے ساتھ عمدہ سلوک، ہمارا نعرہ ہوگا۔ صدق دل سے عبادت ہمیشہ اچھے نتائج سامنے لاتی ہے۔ یہ شخص جو کہ اعلیٰ ذہن اور مثبت سوچ کا مالک تھا، اس نے قدم قدم پر عبادت کو اپنا راہنما بنایا اور اس کی مشکلیں آسان ہوتی چلی گئیں۔ یہ ایک آزمودہ نسخہ ہے۔ میں نے کئی افراد کو یہ نسخہ بتایا اور آج آپ کو بھی بتا رہا ہوں۔

فارمولا یہ ہے۔ ۱۔ پابندی سے دعا اور عبادت۔ ۲۔ خوشنما اور تصویر کی مانند دلکش۔ ۳۔ عملی جامہ پہنانا۔

میرے دوست کا پہلا نکتہ یہ ہے کہ روزانہ پابندی کے ساتھ وقت مقررہ پر عبادت کرنی چاہیے۔ اگر کسی پریشانی کے حل کے لیے دعا کرنی ہے تو خدا سے درخواست کرو۔ نہ صرف عبادت کے ذریعہ، بلکہ کہیں بھی ہو، سڑک پر، دفتر پر، یا گھر میں، دعا کرتے رہو۔ ضروری نہیں ہے کہ دعا کے لیے باقاعدہ گھٹنوں کے بل جھکا جائے، لیکن یہ سمجھ کر کہ خدا تمہارا دوست ہے اور وہ ہر وقت تمہارے ساتھ ہے، اس طرح مخاطب کرو۔ ''اب بتاؤ! میں کیا کروں؟'' یا ''اس معاملے میں کوئی رہنمائی فرمائیے!''

فارمولے کا دوسرا نسخہ دلکش عبادت، تصویر کی مانند خوش نما، علم طب میں یہ طاقت کہلاتی ہے۔ نفسیات کے مطابق خواہش کو تسلیم کر لینا کہا جاتا ہے۔ وہ انسان جو کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں، وہ شروع سے ہی کامیابی کے مقصد کو اپنے سامنے رکھتے ہیں۔ جو لوگ احساس کمتری میں مبتلا ہیں، کامیابی ان کے لیے مشکل ہے۔ کامیابی کا تصور ذہن میں رکھیے اور اس کے مطابق آگے بڑھتے رہیے۔

عملی جامہ پہنانے سے مراد ہے کہ پہلے دونوں نظریات پر تم نے خدا کی مرضی پر چلتے ہوئے پورا پورا عمل کیا ہے اور عبادت کا جو اصل مقصد ہے اس کو صدق دل سے نبھایا ہے۔

میں نے ان تینوں نسخوں کو پوری طرح آزمایا ہے، اور میں نے محسوس کیا ہے کہ ان کے اندر ایک عظیم طاقت پوشیدہ ہے۔ میں تمام لوگوں کو تاکید کرتا ہوں کہ وہ اس کے مطابق چل کر دیکھیں۔ خدا سے پوری پوری امید ہے کہ آپ کو فائدہ حاصل ہوگا۔

یہاں میں ایک اور مثال لے کر حاضر ہوتا ہوں۔ ایک خاتون کو یہ شک ہونے لگا کہ اس کا شوہر اس سے دور ہوتا جا رہا ہے۔ ان کی شادی شدہ زندگی خوشگوار انداز میں گزر رہی تھی، مگر خاتون کچھ رفاہی اور سماجی کاموں میں مصروف ہوگئیں اور شوہر بھی دوسرے کاموں میں مشغول ہوگیا۔ قبل اس کے کہ دونوں کو غلطی کا احساس ہوتا، پرانے تعلقات ختم ہوگئے۔ شوہر کو کسی اور سے عشق ہوگیا۔ خاتون کو ہسٹیریا کا دورہ پڑنے لگا۔ اس نے اپنے پادری سے رجوع کیا اور اسے سب کچھ بتا دیا۔ اس نے یہ بھی کہا کہ وہ ایک غیر ذمہ دار عورت ہے، اپنے شوہر کی کوئی عزت نہیں کرتی اور ہر وقت اسے جھڑکتی رہتی ہے۔

پادری نے اندازہ لگایا کہ خاتون کافی باصلاحیت، ذہین اور سمجھ دار نظر آتی ہے۔ اس نے خاتون کو مشورہ دیا کہ اپنے آپ کو تصور میں اور زیادہ باوقار اور حسین و دلفریب سمجھنے کی کوشش کرے۔ وہ کہنے لگا۔ ''خدا بھی ایک بیوٹی پارلر کا مالک ہے۔'' اگر وہ چاہے تو تمہیں بھی جاذب نظر بنا سکتا ہے۔ میرے مشورے پر عمل کرو اور روحانی طور پر اپنے آپ کو حسین ترین تصور کرو، مزید یہ کہ پرانے زمانے کی یادوں کو دہراؤ، اپنے شوہر کی اچھی عادتوں اور باتوں کے بارے میں غور کرو۔ اس خیال کو مزید اجاگر کرو۔ تم دیکھو گی کہ بہت جلد تم تمام

مشکلات پر قابو پالو گی۔

ان ہی دنوں میں اس کے شوہر نے طلاق کا مطالبہ کر دیا۔ اس نے یہ مطالبہ بڑے حوصلے سے سنا اور کہا کہ وہ بھی یہی چاہتی ہے۔ لیکن میرا ایک مشورہ ہے کہ تین ماہ کے لیے یہ معاملہ ملتوی کر دو۔ ''اگر تین ماہ بعد بھی تم اپنی ضد پر اڑے رہے تو پھر میں تمہارا مطالبہ تسلیم کرلوں گی۔'' اس کے شوہر نے سر جھکا دیا، جب کہ خاتون سمجھ رہی تھی کہ یہ سن کر وہ اچانک پھٹ پڑے گا۔

ہر رات وہ سیر کو باہر نکل جاتا اور خاتون گھر میں ہی اس کا انتظار کرتی رہتی، مگر تصور میں دیکھتی رہتی کہ وہ پرانی کرسی پر بیٹھا ہوا ہے، اس نے بالکل وہی تصویر اپنی آنکھوں میں بسالی جب وہ کرسی پر بیٹھا کوئی کتاب پڑھتا رہتا۔ وہ دیکھتی کہ وہ گھر کی ایک ایک چیز کو ہاتھ لگاتا ہے اور انہیں غور سے دیکھتا ہے۔ اس نے یہ بھی دیکھا کہ وہ لوگ گالف کھیل رہے ہیں اور کبھی کبھی چہل قدمی کے لیے نکل جاتے ہیں، جیسا کہ شادی کے اولین دنوں میں ہوا کرتا تھا۔

اس نے ایک عقیدے کے ساتھ یہ سارے تصور دل میں بسالیے، اور پھر یہ معجزہ ہوا کہ ایک رات وہ واقعی اپنی کرسی پر بیٹھا ہوا تھا۔ اسے اپنی آنکھوں پر یقین نہ آیا۔ اس نے آنکھیں مل مل کر بار بار دیکھا۔ اور تب اسے یقین کرنا پڑا کہ یہ تصور نہیں بلکہ حقیقت ہے۔ وہ آدمی بذات خود اپنی کرسی پر موجود ہے۔ آئندہ کی رات میں بھی یہی ہوتا رہا۔ اب وہ کبھی کبھی پرانی باتیں بھی چھیڑ دیتا اور اپنی بیوی کو سنایا کرتا۔ ایک دن وہ بھی آیا جب ایک سینچر کے دن اس نے کہا۔ ''آؤ! کچھ دیر گالف کھیل لیں۔''

دن ہنسی خوشی گزرتے رہے۔ یہاں تک کہ آخری دن آ گیا۔ اس شام اس نے اپنے شوہر کو یاد دلایا۔ ''بل! آج تین ماہ پورے ہو رہے ہیں۔''

''کیا مطلب ہے تمہارا؟'' اس نے تعجب سے پوچھا۔ ''نوے دن سے کیا مراد ہے؟''

''اوہ! کیا تمہیں یاد نہیں ہے؟ ہمیں طلاق کے مسئلے کے لیے نوے دن بعد فیصلہ کرنا

تھا؟''

اس نے بے بسی سے اپنی بیوی کو دیکھا اور اخبار سے منہ چھپالیا۔ چند لمحوں بعد اس نے اخبار ہٹایا اور بولا۔'' پاگل مت بنو! میں تمہارے بغیر زندگی گزارنے کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتا۔ تم نے یہ کیسے سوچ لیا کہ میں تمہیں چھوڑ کر جانا چاہتا ہوں؟''

اس فارمولے نے ایک معجزاتی کام کردکھایا۔ اس نے صدق دل سے دعائیں مانگیں، اس نے تصوراتی تصویر بنائی اور اس کے تمام خواب حقیقت بن کر سامنے آ گئے۔

میں ایسے کئی لوگوں کو جانتا ہوں جنہوں نے اس ترکیب کو آزمایا اور کامیابی حاصل کی۔ نہ صرف یہ کہ اپنے ذاتی معاملات میں، بلکہ تجارتی لین دین اور کاروبار میں بھی۔ جب خلوص دل اور ذہانت کا صحیح استعمال ہوگا تو نتیجہ بھی ایسا ہی شاندار سامنے آئے گا، اور یہ سب کچھ دعاؤں اور عبادتوں کے طفیل ہوگا۔ جن لوگوں نے سنجیدگی سے اس نسخے کو آزمایا، انہوں نے دیکھ لیا کہ اس کی تاثیر کتنی بھرپور ہے۔

ذاتی طور پر میں سمجھتا ہوں کہ عبادت ایک ایسی جنبش یا تھرتھراہٹ ہے جو ایک سے دوسرے میں سرایت کرتی جاتی ہے اور اس طرح خدا تک پہنچ جاتی ہے۔ پوری کائنات اس تھرتھراہٹ کے زیر اثر ہے۔ ہر ذرے میں تھرتھراہٹ موجود ہے اور ہوا بھی تھرتھراہٹ سے بھری ہوتی ہے۔ تمام انسانوں میں بھی ردعمل کے طور پر تھرتھراہٹ ہے۔ جب آپ عبادت کرتے ہیں اور کسی کے لیے دعا کرتے ہیں، تو گویا آپ روحانی کائنات کے کسی ذرے کو اپنی خدمت کے لیے طلب کر لیتے ہیں۔ آپ اپنے اندر سے کوئی ذرہ کسی دوسرے شخص میں منتقل کر دیتے ہیں، محبت کی کوئی رمق، مدد، تعاون، ہمدردی، یہ تمام ذرائع ارتعاش کی صلاحیت کو اجاگر کرتے ہیں اور مثبت عبادتیں اور دعائیں خدا تک پہنچ جاتی ہیں۔ اس نکتے پر ذرا غور کریں اور آزما کر دیکھیں۔ حیرت انگیز نتائج آپ کے سامنے آ جائیں گے۔

مثال کے طور پر میری فطرت میں ایک عادت ہے جو میں اکثر استعمال کرتا رہتا ہوں۔ جب کسی کے قریب سے گزرتا ہوں تو بے اختیار اس کے لیے دعا کرتا ہوں۔ ایک بار میں ٹرین پر سفر کر رہا تھا کہ میں نے ایک شخص کو پلیٹ فارم پر کسی گہری سوچ و فکر میں

غرق دیکھا۔ ٹرین گزر گئی اور وہ شخص میری نظروں سے اوجھل ہو گیا۔ نہ جانے کیوں مجھے احساس ہوا کہ میں اسے پہلی اور آخری مرتبہ دیکھ رہا ہوں۔ میری اور اس کی زندگی کا ایک لمحہ آپس میں ٹکرایا تھا، اور پھر وہ اپنی دنیا میں کھو گیا اور میں اپنی دنیا میں۔ نہ جانے وہ کیسے زندگی گزار رہا ہو گا۔

اور تب اچانک میرے دل سے اس کے لیے دعائیں نکلنے لگیں۔ میں نے ایک مثبت اور سچا پیغام بھیجا کہ خدا کرے اس کی زندگی پرسکون گزرے۔ اس کے بعد میں نے چند اور لوگوں کے لیے بھی دعائیں مانگیں جو ٹرین چلتے ہوئے مجھے نظر آئے۔ ایک کسان کے لیے میں نے دعا مانگی کہ اس کی فصل اچھی ہو جائے۔ میں نے ایک خاتون کو دیکھا جو کپڑوں کے ڈھیر کو دھو رہی تھی۔ میں سمجھ گیا کہ اس کا خاندان کافی بڑا ہے۔ مگر اس کے چہرے پر ایک خوشی تھی اور وہ اپنے بچوں کے کپڑوں کو دھو کر ایک عجیب سی فرحت محسوس کر رہی تھی۔ میں نے اس کے لیے بھی دعا مانگی کہ وہ اور اس کے اہل خانہ سدا خوش و خرم رہیں، اس کا شوہر ہمیشہ اس سے محبت کرتا رہے اور وہ بھی اس کی وفادار رہے۔ میں نے صدق دل سے دعا مانگی کہ یہ پورا خاندان مذہب کی طرف راغب ہو جائے اور بچے اعلیٰ تعلیم یافتہ بن کر ملک و قوم کے لیے سرمایہ افتخار ثابت ہوں۔

ایک اسٹیشن پر میں نے دیکھا کہ ایک شخص دیوار کا سہارا لے کر نیم غنودگی کے عالم میں بیٹھا ہے۔ میں نے دعا کی کہ وہ اپنی مشکلوں سے جلد نجات حاصل کر لے اور اسے سکون قلب عطا ہو۔

ٹرین ایک اسٹیشن پر رکی۔ وہاں مجھے ایک بڑا ہی دلکش بچہ نظر آیا۔ اس کی پتلون کا ایک پائنچہ چھوٹا تھا اور ایک بڑا۔ قمیض کے بٹن غائب تھے اور اس نے ایک بہت بڑا سا سوئٹر پہن رکھا تھا۔ بال الجھے الجھے، چہرے پر گرد جمی ہوئی۔ وہ بڑی محنت کے ساتھ ایک لالی پاپ چوسنے میں مصروف تھا۔ میں نے بے اختیار اس کی اچھی زندگی کے لیے دعا مانگی۔ ٹرین جیسے ہی روانہ ہوئی، اس نے میری جانب نگاہیں اٹھائیں۔ اس کے چہرے پر ایک دلآویز اور شکر گزار مسکراہٹ تھی۔ میں نے جان لیا کہ اسے میری دعا کا علم ہو گیا ہے۔ پھر

میں نے بھی اس کی طرف رخ کر کے ہاتھ ہلا دیے۔ وہ لڑکا پھر کبھی دکھائی نہیں دیا لیکن ہمارے دل آپس میں ملے ہوئے تھے۔ ایں دن آسمان پر بادل چھائے ہوئے تھے، مگر اچانک سورج پوری آب و تاب سے نکل آیا۔ میرا خیال ہے کہ لڑکے کا دل بھی روشنی سے جگمگا رہا تھا۔ فرطِ مسرت سے میں بھی کانپنے لگا۔ یقیناً یہ خدائی قوت کا اظہار تھا جو ہم دونوں کو بیک وقت سرشار کر گیا۔

عبادت کے اجتماعی تقریبات کے لیے ضروری ہے کہ کوئی نیا خیال زیرِ بحث لایا جائے۔ بعض لوگوں کے ذہن میں نئے نئے خیالات اور سوالات بھرے ہوتے ہیں۔ یہ خیالات لاشعور میں موجود ہوتے ہیں اور وقت بے وقت سامنے آ جاتے ہیں۔ ''نئے بندوبست'' کے مطابق ''خدا کی سلطنت تمہارے اندر موجود ہے۔'' (luke 17:21)۔ یہ آیت ہمیں آگاہ کر رہی ہے کہ خدا ہمارا خالق ہے اور ہر طرح سے ہماری زندگی پر محیط ہے۔ وہی ہمارا خیال رکھتا ہے اور ہمیں پروان چڑھاتا ہے۔

مثلاً میری جان پہچان کے ایک صاحب ایک تجارتی کمپنی چلا رہے ہیں۔ کمپنی کے چار منتظمین میں سے وہ بھی ایک ہیں۔ مختلف اوقات میں یہ لوگ ایک ''خیالی عدالت'' کا بندوبست کرتے ہیں۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ کسی کے ذہن میں اگر کوئی تخلیقی خیال موجود ہے تو اس پر بحث کر لی جائے۔ اس میٹنگ کے لیے وہ ایک ایسے کمرے کا انتخاب کرتے ہیں جہاں کوئی فون یا ایسا آلہ نہیں ہے جو ان لوگوں کے درمیان دخل اندازی کر سکے۔ کھڑکیوں کو بھی اتنی سختی سے بند کر دیا جاتا ہے کہ باہر کا شور ہنگامہ داخل نہ ہو۔

اجلاس شروع ہونے سے قبل، گروپ دس منٹ تک خاموشی سے عبادت کرتا ہے اور دعائیں مانگتا ہے۔ وہ خدا سے یہ دعا بھی مانگتے ہیں کہ ان کے خیال اور ندرت میں اس کی مرضی بھی شامل ہو۔ اپنے اپنے انداز میں، جو جس طرح چاہتا ہے کرتا ہے، مگر بنیادی خیال یہی ہوتا ہے کہ ان کی تجویز ایک اچھوتی تجویز ہو اور کمپنی کے لیے فائدہ مند۔

اب ان کی خاموشی ختم ہوتی ہے اور وہ سب ایک ساتھ بولنا شروع ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ اپنی تجاویز لکھ کر لاتے ہیں، وہ اسے میز پر پھیلا دیتے ہیں تا کہ تنقید و توصیف کا سلسلہ

شروع ہو جائے۔ اچھی تجاویز کو ایک طرف کر کے انہیں ''خیالی اجلاس'' میں پیش کیا جاتا ہے۔

ایک بااختیار شخص نے بتایا۔ ''اس طرح نہ صرف یہ کہ اچھے خیالات سامنے آتے ہیں، بلکہ ہر شخص کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ ہم چاروں کی دوستی بڑھتی رہتی ہے اور ہمارے انداز فکر سے دوسرے لوگ بھی متاثر ہوتے ہیں۔''

فرسودہ خیالات رکھنے والے تاجر فرماتے ہیں کہ مذہب کا عملی طور پر تجارت میں کوئی دخل نہیں ہے۔ مگر آج یہ حالت ہے کہ ہر شعبے میں دعا کی حیثیت اور اس کی افادیت کو تسلیم کیا جا رہا ہے۔ ہوشیار اور چوکس لوگ یہ ماننے پر مجبور ہو گئے ہیں کہ دعا کی طاقت بہت بڑا اثر رکھتی ہے، کام میں، نیند میں اور ہر شعبہ زندگی میں بہتر سے بہتر نتائج سامنے آ رہے ہیں۔

دعاؤں کے بے شمار نادرِ روزگار نتائج روز بہ روز سامنے آ رہے ہیں جو کہ بے حد خوشگوار ہیں۔ ایک بہترین کتاب اس سلسلے میں تحریر کی گئی ہے جس کے مصنف ہیں، فرانک لاؤبیچ (Frank Laubach)۔ کتاب کا نام ہے ''دعا۔ دنیا کی عظیم ترین طاقت۔'' یہ کتاب عملی طور پر بھی لاجواب ہے۔ اس میں ان طریقہ کار کا بڑی تفصیل سے ذکر کیا گیا ہے جو آسان بھی ہیں اور کوئی خرچ بھی نہیں۔ ڈاکٹر لاؤبیچ کو اس بات پر مکمل اعتقاد ہے کہ دعائیں ہی اصل توانائی کی بنیاد ہیں۔ ان کا ایک نسخہ یہ ہے کہ سڑک پر نکل جاؤ اور لوگوں پر دعاؤں کی بوچھاڑ کر دو۔ اس طریقہ کار کو انہوں نے ''چشم زدن دعا'' کا نام دیا ہے۔ جو بھی نظر آئے، اس پر نیک تمناؤں کی دعا برسا دو۔ ان کا کہنا ہے کہ جب آپ یہ عمل کرتے ہیں تو لوگ آپ کی طرف بڑی محبت اور پیار سے دیکھتے ہیں، اور جواب میں مسکرا کر آپ کو بھی دعا دیتے ہیں۔ یہ انداز اور یہ دعائیں بجلی کی سرعت سے ان کے دل پر اثر کر جاتی ہیں۔

جب وہ کسی بس میں بیٹھتے ہیں تو تمام مسافروں کے لیے اکٹھی دعا کر دیتے ہیں۔

ایک بار وہ ایک ایسے شخص کے پیچھے بیٹھے تھے جو بے حد افسردہ اور ملول نظر آ رہا تھا۔ لاؤبیچ نے بس میں داخل ہوتے ہی دیکھ لیا کہ اس شخص کی تیوری چڑھی ہوئی ہے اور وہ بار بار منہ

سکیٹر کر اپنی بے زاری کا اظہار کر رہا ہے۔ اس نے فوراً اس کے حق میں دعا کرنی شروع کردی، اندازے کے مطابق کہ یہ دعائیں سیدھی اس کے دل و دماغ میں اتر جائیں گی۔ اچانک اس شخص نے سر کے پچھلے حصے کو زور زور سے دبانا شروع کر دیا اور جب وہ بس سے اترنے لگا تو اس کے چہرے کی کثافت دور ہو چکی تھی اور وہ شگفتہ و تروتازہ نظر آ رہا تھا۔ ڈاکٹر لاؤبیچ کو یقین ہے کہ وہ اپنے اس فعل کے ذریعے پورے ماحول کو تبدیل کر سکتا ہے۔

ایک بار ایک کلب کی کار میں ہم چند مسافر پکنک کی غرض سے نکلے۔ نشے میں بدمست ایک شخص انتہائی بدتہذیبی کا مظاہرہ کر رہا تھا۔ ہر شخص اس سے بیزار تھا۔ مجھے اچانک خیال آیا کہ مجھے فرانک لاؤبیچ کے طریقہ کار کو آزمانا چاہیے۔ میں نے فوراً اس کے لیے دعا کرنی شروع کردی۔ چند لمحوں بعد اس نے میرے چہرے پر نظر ڈالی، مسکراتے ہوئے دیکھا اور سلام کرنے کے انداز میں اپنے بازو اٹھا دیے۔ اس کے اطوار یکدم تبدیل ہو گئے اور وہ معصوم سا بن کر ایک کونے میں دبک گیا۔ میں پورے اعتماد سے کہتا ہوں کہ میری دعاؤں نے تریاق کا اثر کیا۔

میں نے اپنی یہ عادت بنالی ہے کہ جب بھی کہیں تقریر یا خطبے کے لیے جاتا ہوں تو سب سے پہلے حاضرین کے لیے دعا کرتا ہوں۔ خاص طور پر اگر کسی پریشان حال اور افسردہ و غمگین شخص پر نظر پڑ جائے تو اس کے لیے پہلے ایک الگ دعا پڑھتا ہوں اور پھر اجتماعی طور پر۔ حال ہی میں چیمبر آف کامرس کی ایک کھانے کی دعوت میں خاص طور پر میں نے ایک آدمی کو دیکھا کہ وہ بار بار پراشتیاق نظروں سے میری طرف دیکھ رہا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس کے چہرے کے تاثرات کا میں نے صحیح اندازہ نہ لگایا ہو، مگر مجھے کچھ ایسا لگا جیسے اس کا انداز معاندانہ ہو۔ اپنی تقریر شروع کرنے سے قبل میں نے اس پر ایک مشفقانہ نظر ڈالی اور چند دعائیں پڑھ کر پھونک دیں۔ میں تقریر کے دوران رک رک کر بھی دعائیں برساتا رہا۔

میٹنگ ختم ہوگئی۔ لوگوں سے ہاتھ ملانے کے دوران اچانک مجھے احساس ہوا کہ میرا ہاتھ کسی شکنجے میں آ گیا ہے۔ وہ بڑی گرمجوشی سے میرا ہاتھ پکڑ کر کھڑا تھا۔ یہ وہی آدمی تھا۔

میں اس کو غور سے دیکھنے لگا۔ خندہ پیشانی سے مسکراتے ہوئے اس نے کہا۔ ''میں سچ کہہ رہا ہوں، مجھے آپ کی آمد اس محفل میں ذرا بھی اچھی نہیں لگی تھی۔ مجھے تبلیغ کرنے والوں سے سخت نفرت ہے، اور مجھے حیرت تھی کہ آپ جیسے پادری اور بزرگ خطیب کا چیمبر آف کامرس کی محفل میں کیا کام ہے۔ مجھے یقین تھا کہ یہاں آپ کا خطبہ بالکل ناکام رہے گا۔ مگر جب آپ نے تقریر شروع کی تو چند ہی جملوں نے میرے دل پر اثر انداز ہونا شروع کر دیا۔ مجھے ایک عجیب سی طمانیت اور سکون کا احساس ہوا۔ میں آپ کو پسند کرنے لگا ہوں۔''

یہ میرے خطبے کی تاثیر نہیں تھی، بلکہ دعاؤں کا اثر تھا۔ ہمارے دماغ میں کم از کم دو کروڑ بیٹریاں ہیں جو اسے روشن رکھتی ہیں۔ انسانی دماغ ان کے اثرات دوسروں کی طرف وقت بے وقت منتقل کر سکتے ہیں، خیالات اور دعاؤں کے ذریعے۔ انسانی جسم کے مقناطیسی طاقتیں پہلے ہی آزمائی جا چکی ہیں۔ ہمارے پاس ہزاروں چھوٹے چھوٹے مقامات موجود ہیں اور جب ان کو عبادت میں تبدیل کر دیا جاتا ہے تو انسانی طاقت ایک نئے جذبے میں ڈھل جاتی ہے۔ ہم اس طاقت کو دعاؤں کے ذریعہ بھیج بھی سکتے ہیں اور قبول بھی کر سکتے ہیں۔

کسی زمانے میں میں ایک آدمی کے ساتھ کام کرتا تھا جو شراب کا رسیا تھا، مگر لوگوں کو یہ بات معلوم نہیں تھی۔ ایک دن اُسے ایک تجارتی سفر پر جانا پڑ گیا۔ مجھے اندازہ ہو گیا کہ وہ کسی مشکل میں گرفتار ہے۔ مجھے یہ شخص بہت اچھا لگتا تھا۔ میں نے اسی کے لیے دعائیں کرنی شروع کر دیں۔ تقریباً آدھے گھنٹے تک دعاؤں کا سلسلہ جاری رہا۔ جب میں نے دیکھا اس پر کچھ خوشگوار اثرات مرتب ہو رہے ہیں تو میں نے اپنا کام موقوف کر دیا۔

چند روز بعد اس کا فون آیا۔ ''یہ پورا ہفتہ میں نے بوسٹن میں گزارا۔ تمہیں یہ جان کر خوشی ہو گی کہ میں نے اب تک اس چیز کو ہاتھ بھی نہیں لگایا، جب کہ اس سے پہلے میں ایک دن بھی اس کے بغیر نہیں رہ سکتا تھا۔''

''کیا یہ اثر اس دن سے شروع ہوا جب تم دورے پر جانے والے تھے؟ وہ منگل کا

دن تھا اور شام کے چار بج رہے تھے؟'' میں نے سوال کیا۔

حیرت سے گنگ ہو کر اس نے پوچھا۔ '' ہاں، مگر تم کو کیسے معلوم؟ تمہیں کس نے بتایا؟''

'' مجھے کون بتائے گا؟'' میں نے بھی اسی لہجے میں جواب دیا۔ '' میں اس دن تمہاری حالت دیکھ رہا تھا اور تقریباً آدھے گھنٹے تک تمہارے لیے دعائیں کرتا رہا۔''

اس نے دوبارہ متعجب ہوتے ہوئے کہا۔ '' میں جب ہوٹل میں داخل ہوا تو کئی لمحے بار کے پاس کھڑا رہا۔ میں اپنے آپ سے سخت جدوجہد کر رہا تھا۔ عین اسی لمحے میرے دل میں تمہارا خیال در آیا، کیونکہ مجھے تمہاری مدد کی ضرورت تھی، اور پھر میں نے دعا مانگنی شروع کر دی۔''

دراصل ہوا یوں کہ وہ جو دعائیں کر رہا تھا، وہ مجھ تک پہنچیں، ادھر سے میں نے بھی اس کے لیے دعا کرنی شروع کر دیں۔ ہماری مشترکہ دعا برقی رو کے ذریعے خدا تک پہنچ گئی اور خدا نے اس کو حوصلہ بخش دیا اور اسے مشکل سے نجات مل گئی۔

ایک نوجوان شادی شدہ عورت نے تسلیم کیا کہ اس کے دل میں نفرت ہی نفرت بھری ہوئی ہے۔ ہر وقت وہ دوستوں اور پڑوسیوں سے جلتی رہتی ہے اور ان کے لیے بددعائیں کرتی ہے۔ اپنے بچوں کے بارے میں وہ بڑی جذباتی تھی۔ ہر وقت پریشان رہتی تھی کہ کہیں وہ بیمار نہ ہو جائیں، کہیں کوئی حادثہ نہ ہو جائے یا ان کا تعلیمی سلسلہ رک جائے۔ وہ ناامیدی اور مایوسی کے ماحول میں زندگی گزار رہی تھی۔ میں نے اس سے پوچھا۔ '' کیا تم عبادت کرتی ہو؟'' اس نے کہا۔ '' صرف اس وقت جب میں زیادہ اداس اور فکرمند ہوتی ہوں۔ مگر پھر بھی مجھے دعا اور عبادت سے کوئی خاص رغبت نہیں ہے، اسی وجہ سے میں ان پر زیادہ توجہ نہیں دیتی۔''

میں نے رائے دی کہ دعا اور عبادت پر صدق دل سے عمل کرنے کا ارادہ کر لیا جائے تو زندگی میں ایک انقلاب آ جائے گا۔ میں نے اسے سمجھایا کہ پیار بانٹو اور اپنے خیالات کو وسعت دو۔ میں نے کہا کہ بچے جب اسکول سے واپس آ جائیں، فوراً ان کے سر پر محبت

سے ہاتھ پھیرو اور ان کے حق میں دعا کرو۔ شروع شروع میں تو وہ ذرا جھجکتی رہی مگر پھر باقاعدہ عبادت گزار بن گئی۔ اب وہ مذہبی کتابیں اور پمفلٹ وغیرہ بھی پڑھتی ہے اور ہر نصیحت پر عمل درآمد کی پوری کوشش کرتی ہے۔ اب اس کی تمام مشکلیں دور ہو چکی ہیں۔ اس کا ثبوت اس کا یہ تازہ خط ہے۔

''گذشتہ چند ہفتوں کے دوران میری اور میرے شوہر کی زندگی میں ایک انقلاب آفریں تبدیلی رونما ہو چکی ہے۔ یہ تبدیلی اس وقت شروع ہوئی جب آپ نے بتایا کہ ہر دن اگر عبادت سے شروع کیا جائے تو وہ بہترین دن ہوتا ہے۔ اب میں نے اس نسخے کو پلو سے باندھ لیا ہے اور میں پورے دعوے کے ساتھ اقرار کرتی ہوں کہ اس دن کے بعد سے میرا کوئی لمحہ بھی پریشانی میں نہیں گزرا۔ اب مجھے کوئی گندی روح پریشان نہیں کر سکتی۔ میرا ایک ایک لمحہ مسرت و شادمانی کے ساتھ گزر رہا ہے۔ اس عادت نے مجھے عادی بنا دیا ہے کہ میں چند ناگوار باتوں کو بھی مثبت انداز میں دیکھتی ہوں۔ اب تک کے چھ ہفتے میری زندگی کے یادگار دن گزرے ہیں۔''

عبادت نے اس کے اندر ایک خاص قوت پیدا کر دی ہے۔ آپ بھی یہ تجربہ کر کے دیکھیں۔ اس عمل کے لیے چند تجاویز پیش خدمت ہیں۔

۱۔ تھوڑی دیر کے لیے تمام فکروں کو بھول جائیں، یعنی خاموش رہیں۔ بس خدا کی بزرگی کے بارے میں سوچتے رہیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی روح میں پاکیزگی بھر گئی ہے۔

۲۔ عام الفاظ میں زبانی دعا کریں۔ جو کچھ آپ کے دل و دماغ میں ہے، وہ سب کچھ کہہ دیں۔ شاعرانہ اور پرتکلف باتوں سے پرہیز کریں۔ مادری زبان استعمال کریں۔ خدا سب کچھ جانتا ہے۔

۳۔ آنکھیں بند کر کے خدا کے تصور میں ڈوب جائیں۔ روزانہ آپ اپنے آپ کو اس کے مزید قریب ہوتا ہوا محسوس کریں گے۔

۴۔ روزانہ صرف مانگنے کا رویہ درست نہیں ہے۔ جو کچھ میسر ہے، اس پر بھی

شکر ادا کرنا چاہیے۔

۵۔ دعا کرتے وقت یہ عقیدہ راسخ ہونا چاہیے کہ نیک دعائیں ضرور آسمان تک پہنچیں گی اور خدا اپنی عنایتیں تم پر نازل کرے گا۔

۶۔ عبادت کے دوران گندے خیالات سے دور رہو۔ اچھی باتیں سوچو۔ نتیجہ بھی اچھا ہی آئے گا۔

۷۔ خدا کی رضا پر راضی بہ رضا ہو جاؤ۔ اپنی خواہش ضرور ظاہر کرو، مگر جو مل جائے اس پر قانع رہو۔ ممکن ہے کہ اسی میں تمہاری بھلائی ہو۔

۸۔ اپنا ہر عمل خدا کے سپرد کر دو۔ دعا کرو کہ وہ تمہیں یہ ذمہ داری سنبھالنے کی توفیق عطا فرمائے اور نتیجہ قدرت پر چھوڑ دو۔

۹۔ ان لوگوں کے لیے دعائیں کیا کرو جن کو تم ناپسند کرتے ہو، یا جو تمہیں ناپسند کرتے ہوں اور جنہوں نے تمہیں کبھی نقصان پہنچایا ہو۔

۱۰۔ ایسے لوگوں کی ایک فہرست بناؤ جن کے لیے تم دعائیں کرنا چاہتے ہو۔ ان کے لیے زیادہ سے زیادہ دعائیں مانگو۔ اس فہرست میں ایسے لوگوں کو بھی شامل کر لو جن کا تم سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ جس قدر دعا کرو گے، بدلے میں تمہیں بھی اتنی ہی دعائیں ملیں گی۔

5۔ اپنی خوشیاں خود تلاش کیجیے:۔

اس بات کا فیصلہ کون کرے گا کہ آپ خوش رہیں گے یا غمگین؟ جواب یہ ہے کہ یہ خود آپ پر منحصر ہے۔

ٹیلی ویژن پر ایک مشہور و معروف عمر رسیدہ فلسفی کا انٹرویو پیش کیا جا رہا تھا۔ اس کا مشاہدہ غضب کا تھا اور وہ انٹرویو کی پوری تیاری کر کے آیا تھا۔ سب سے پہلے انہوں نے ایک ایسی شخصیت کے بارے میں بات شروع کی جس کی ظاہری زندگی بڑی خوشگوار اور پرسکون تھی۔ فلسفی کا کہنا تھا کہ یہ دھوکا اور نمائش ہے، ورنہ وہ شخص پریشان حال ہے۔ دراصل یہ باتیں طنز و مزاح کے انداز میں آگے بڑھ رہی تھیں۔ فلسفی ایک دلچسپ آدمی تھا اور لوگوں کو مسکرانے پر مجبور کر دیا کرتا تھا۔ ٹی وی کا ناظم بھی اس کی باتوں سے خوب لطف اندوز ہو رہا تھا۔

بالآخر اس نے فلسفی سے پوچھ ہی لیا کہ آپ کے اس قدر ہنس مکھ اور خوش و خرم رہنے کا راز کیا ہے۔ ''اس خوشی کا راز ہمارے سامعین اور ناظرین کو بھی بتائیے۔''

''یہ کوئی پوشیدہ بات نہیں ہے۔'' بزرگ نے بتایا۔ ''یہ ایک ایسی کھلی ہوئی حقیقت ہے جیسے کہ آپ کے چہرے پر ناک۔ جب صبح سویرے میں جاگتا ہوں، تو میرے پاس دو انتخاب ہوتے ہیں، مجھے خوشی چاہیے یا اداسی۔ انتخاب میرے اختیار میں ہے۔ ظاہر ہے کہ میں خوشی اور مسرت کا ہی انتخاب کروں گا۔ بس، اتنی سی بات ہے۔''

یہ بات کہنے میں تو بڑی آسان اور سادہ سی لگتی ہے، بلکہ کچھ لوگ یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ یہ انتہائی احمقانہ خیال ہے۔ ابراہام لنکن کے بارے میں سوچیے۔ کیا وہ بیوقوف آدمی تھا؟ اس کا قول ہے کہ ہر آدمی اپنی سوچ کے مطابق خوشی اور راحت حاصل کر سکتا ہے۔ اگر آپ

ناخوش رہنا چاہتے ہیں تو آپ کی مرضی۔ دنیا کو آپ جیسا دیکھنا چاہیں گے، وہ ویسی ہی نظر آئے گی۔ فرضی طور پر آپ اداسی اور غم کا انتخاب کر لیتے ہیں۔ آپ کو ہر چیز میں خرابی اور ہر بات میں الجھن نظر آئے گی اور آپ کی پریشانی بڑھتی چلی جائے گی۔ اس کے برخلاف اگر آپ مثبت انداز میں سوچیں کہ کیا خوبصورت ماحول ہے، کیا نفیس زندگی ہے، ہر طرف شادابی اور ہریالی ہے، تو آپ کی طبیعت ہشاش بشاش ہو جائے گی۔

بچوں کو بالغوں کی نسبت خوشیوں کا احساس جلد ہو جاتا ہے۔ وہ نوجوان یا ادھیڑ عمر شخص جو بچوں جیسی فطرت رکھتا ہے، وہ اس خدائی عطیے کا قدرداں ہے اور اس فطرت کو سنبھال کر رکھنا چاہتا ہے۔ حضرت عیسیٰ کی لطافت اور سخن فہمی قابل داد ہے۔ انہوں نے ہمیں یہ بتایا کہ اپنے دل اور دماغ کو بچوں کی طرح پاک صاف رکھو۔ دوسری دنیا میں اداس اور افسردہ لوگوں کے لیے کوئی جگہ نہیں ہے۔

میری چھوٹی بیٹی الزبیتھ جو نو سال کی ہے، خوشی کا راز یہ بتاتی ہے۔ میں نے اس سے پوچھا۔ ''کیا تم ٹھیک ٹھاک اور خوش ہو؟''

''جی ہاں، میں بالکل مزے میں ہوں۔'' اس نے جواب دیا۔

''کیا تم ہمیشہ ہی خوش رہتی ہو؟'' میں نے پھر پوچھا۔

''ہاں، کیا آپ کو یقین نہیں آتا؟ میں ہر دم خوش رہتی ہوں۔''

''اس خوشی کا راز کیا ہے؟'' میں نے سوال کیا۔

''اس کا تو کوئی جواب میرے پاس نہیں ہے۔'' وہ کہنے لگی۔ ''بس میں اپنے آپ کو اندر سے خوش محسوس کرتی ہوں۔''

''کوئی نہ کوئی تو ایسی بات ہوگی جو تم کو فرحت و انبساط مہیا کرتی ہے۔'' میں نے اصرار کیا۔

''ٹھیک ہے، میں بتاتی ہوں۔ میرے دوست میری خوشی کا باعث ہیں۔ میں انہیں پسند کرتی ہوں۔ اسکول کا ماحول بھی مجھے سکون بخشتا ہے۔ میرے استاد اور استانیاں بڑے خوش اخلاق ہیں۔ ان باتوں کے علاوہ میں چرچ بھی باقاعدگی سے جاتی ہوں۔ اتوار کی

عبادت اور دعائیں سکھانے والے ٹیچر مجھے بے حد پسند ہیں۔ میری بہن مارگریٹ اور میرا بھائی جون بھی مجھ سے پیار کرتے ہیں۔ میں اپنے والدین کی بھی شکرگزار اور قدردان ہوں، جو میرا بے حد خیال رکھتے ہیں اور مجھ سے محبت کرتے ہیں۔''

خوش رہنے کے یہ تمام راز الزبتھ نے خود کشید کیے ہیں۔ اسے اچھے دوست ملے ہیں۔ گھر اور اسکول کا ماحول اسے پسند ہے۔ اور ان سب باتوں نے مل کر اس کی زندگی کو جنت بنادیا ہے۔ لڑکے اور لڑکیوں کے ایک گروپ سے پوچھا گیا کہ اپنی خوشیوں کی ایک فہرست مرتب کرو۔ ان کے جوابات دل کو چھولینے والے تھے۔

لڑکوں کا کہنا تھا۔ ''آسمان پر ایک گہری نظر اور پانی کو اس کی تہہ تک دیکھنا، پانی کو تیزی سے کاٹتی ہوئی کشتیاں، تیز تیز چلتی ہوئی ٹرین، بڑی بڑی کرینیں جو بھاری بھاری چیزیں آن واحد میں ادھر سے ادھر کردیتی ہیں، اور کتوں کی آنکھوں میں جھانکنا۔''

''لڑکیوں نے کہا۔ ''سڑکوں پر چمکتی ہوئی روشنیاں، جن کا عکس پانی میں جگمگانے لگتا ہے۔ مکان کی سرخ چھتیں، سرسبز درخت، چمنیوں سے نکلتا ہوا دھواں، بادلوں سے جھانکتا ہوا چاند، یہ سب ہمیں سرور عطا کرتے ہیں۔ کائنات میں بے شمار ایسی چیزیں ہیں جو ہمیں خوشیاں عطا کرتی ہیں۔ ان میں بیشتر ہماری نگاہوں سے چھپی ہوئی ہیں۔ ان خوشیوں سے فائدہ اٹھانے کے لیے صاف دل ہونا ضروری ہے۔ آنکھوں میں پیار ہوگا تو سب کچھ اچھا لگنے لگے گا، بچوں کی طرح نیک اور معصوم دل اور روح کی پاکیزگی اولین شرط ہے۔

ہم میں بیشتر افراد خود ہی اپنی خوشیوں کا بیڑہ غرق کردیتے ہیں۔ یہ بھی درست ہے کہ بہت سی باتیں ہمارے اختیار میں نہیں ہوتین، جیسے کہ کچھ سماجی اور معاشرتی حالات، مگر یہ بھی اپنی جگہ پر ہے کہ ہم اپنے منفی سوچ کے ذریعہ خود ہی خوشیوں کو قریب نہیں آنے دیتے۔

''پانچ میں چار آدمیوں کو خوشی حاصل کرنے کے پورے مواقع میسر نہیں ہیں۔'' ایک معروف ادارے نے انکشاف کیا۔ مزید کہا۔ ''یہ سب کچھ ذہنی الجھن اور پریشانیوں کی وجہ سے ہے۔'' انسانی خوشیاں ایک محدود پیمانے سے شروع ہوتی ہیں، مگر یہ بھی حقیقت

ہے کہ لوگ ان مواقع کو بھی ضائع کردیتے ہیں۔ بنیادی اصول یہ ہے کہ کوئی ایسا کام کیا جائے جو آپ کو ذہنی تردد سے نجات دلائے۔ اب یہ کس طرح ہوسکتا ہے؟ یہ آپ کو خود سوچنا ہوگا، یہ بھی یاد رہے کہ خوشیوں کا حصول کوئی پیچیدہ یا مشکل امر نہیں ہے۔ بس ایک خوداعتمادی چاہیے۔ کوئی دوست بھی آپ کی مدد کرسکتا ہے۔

میں ریل کے ڈائننگ ہال میں ایک میاں بیوی کے مدمقابل بیٹھا ہوا تھا۔ دونوں میرے لیے اجنبی تھے۔ خاتون بڑے زرق برق لباس میں تھی، فر کا کوٹ، ڈائمنڈ کے زیوارت، مگراس کے باوجود اس کے چہرے پر اداسی چھائی ہوئی تھی۔ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ ڈائننگ کار میں کافی گندگی پھیلی ہوئی تھی۔ سروس بھی یونہی گزارے لائق تھی۔ سب سے بڑی بات یہ کہ کھانا بڑا ہی بے لطف تھا۔ وہ ہر بات پر ناک بھوں چڑھارہی تھی اور اس کی شکایتیں کم ہونے میں نہ آرہی تھیں۔

اس کے برخلاف شوہر خوش خلق، ملنسار اور بے تکلف سا نظر آرہا تھا۔ مگر بیگم کے رویے کی وجہ سے اس کے چہرے پر کچھ بیزاری سی چھائی ہوئی تھی۔ اس نے حالات کا رخ بدلنے کے لیے مجھ سے پوچھ لیا کہ میں کیا کام کرتا ہوں، اور پھر خود ہی اپنے بارے میں بتانے لگا کہ وہ ایک وکیل ہے۔ اور میری بیوی کچھ دست کاری کا کام کرتی ہے۔''

میرے لیے یہ ایک حیرت انگیز اطلاع تھی کیونکہ بظاہر اس میں کوئی خاص بات نظر نہیں آتی تھی۔ چنانچہ میں نے پوچھا۔ ''یہ کیا کیا چیزیں تیار کرتی ہیں؟''

''غم وغصہ، ناخوشی اور ناگواری۔'' اس نے طنزیہ مسکراہٹ کے ساتھ جواب دیا۔

سرد اور خشک ماحول کے باوجود اس شخص کی بات سن کر میرے چہرے پر مسکراہٹ پھیل گئی۔ ایسے کئی لوگ ہیں جو ایسی ہی ناگوار اور پژمردہ گفتگو کے ماہر ہیں۔ یہ بڑی ہی افسوس ناک بات ہے۔ زندگی بے شک ہمیں اکثر دکھ دیتی ہے۔ لیکن ہماری بیوقوفی یہ ہے کہ ہم خود بھی اس میں اضافہ کرلیتے ہیں۔

میں اس بات کو یہاں پھر دہراؤں گا کہ ہماری خوشی اور ناخوشی کا پورا دارومدار ہمارے ذہن کی پیداوار ہے۔ ایک کہاوت ہے کہ خوش باش دل دنیا کی سب سے بڑی نعمت

ہے۔ (Proverbs 15:15) دوسرے لفظوں میں، شادابی اور شگفتگی کو اپنی عادت بنالو، زندگی خوشگوار ہو جائے گی۔

سوچ کا زاویہ ذرا سا بدل جائے تو خوشیاں کشید کی جاسکتی ہیں۔ اچھے خیالات کی ایک فہرست بناؤ اور دن میں کئی بار انہیں دہراتے رہو۔ جیسے ہی کوئی گندا خیال دراندازی کرے، فوراً اپنے ذہن کو جھٹک دو۔ شعوری طور پر اسے بھول جاؤ اور فوراً ذہن کا رخ دوسری طرف موڑ دو۔ صبح سویرے اٹھتے ہی بستر پر آرام سے لیٹ جاؤ اور اچھے اچھے خیالات کو اپنے قلب و ذہن میں چکر لگانے دو، ہر اچھی تصویر کو نظروں کے سامنے لاؤ اور مسرت کا ایک ایک لمحہ گھول کر پی جاؤ۔ یہ خیال کبھی دل میں نہ لانا کہ کسی وقت کوئی مصیبت یا ناگوار لمحہ بھی نازل ہو سکتا ہے۔

ہر روز صبح صبح یہ جملہ تین بار دہراؤ۔ ''خدا نے یہ دن ایسا بنایا ہے جو خوشیوں سے بھرپور ہے۔ ہمیں اپنی خوش قسمتی پر ناز کرنا چاہیے۔'' (Psalm 118:24) اس بات کو اپنے لیے مخصوص کرلو اور کہو ''میری تمام خوشیاں میرے لیے افتخار کا باعث ہیں۔'' زوردار اور پراعتماد آواز میں کئی بار کہو۔ یہ بائبل میں فرمایا گیا ہے اور غم کا بہترین علاج ہے۔ اگر ناشتے سے قبل تین بار یہ الفاظ دہرالو گے اور ان کے معانی بھی اچھی طرح سمجھ لو گے، تو یقین کرلو، تم نفسیاتی طور پر خوشیوں کا رخ اپنی جانب موڑ لو گے۔

ناشتے کی تیاری کے دوران بھی اونچی آواز میں اس قسم کے الفاظ نکالو۔ ''مجھے یقین ہے کہ آج کا دن خوشگوار گزرے گا۔ جو بھی مسائل میرے سامنے آئیں گے۔ میں انہیں خوش اسلوبی سے حل کرلوں گا۔ میں ہر طرح سے مکمل صحت مند ہوں اور یہ بھی خدا کی نوازش ہے کہ میں زندہ ہوں۔ میں بے حد شکر گزار ہوں، ان تمام چیزوں پر جواب تک مجھے حاصل ہیں اور آئندہ ملیں گی۔ خدا میرے ساتھ ہے اور وہ ہر طرح میرا خیال رکھے گا۔ میں تمام نعمتوں کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں۔''

میرے ایک دوست ٹھیک ناشتے کے وقت اپنی بیگم سے کہا کرتے ہیں۔ ''آج نہ معلوم کون کون سی مصیبت کا سامنا کرنا پڑے گا۔'' ان کا مطلب ہرگز ایسا نہیں ہوتا لیکن

بس وہ ایک پھبتی یا طنز کے طور پر بول جاتے ہیں۔ اس کے بجائے اگر وہ صرف اتنا کہہ دیا کریں کہ خدا میری مشکلیں آسان کرے تو یہ زیادہ بہتر ہے۔ مگر ہوتا یہ ہے کہ چونکہ بری بات ان کے منہ سے نکل گئی ہے، لہٰذا کوئی نہ کوئی پریشانی یا الجھن راہ میں آجاتی ہے۔ صبح صبح نیک الفاظ منہ سے نکالنا چاہیے اور پھر آپ دیکھیں گے کہ کس طرح آسانیاں فراہم ہوتی چلی جاتی ہیں۔

لیکن ذہنی آسائش اور خوشیوں کے لیے وہ تمام وظائف بھی لازمی ہیں جن کا ذکر میں نے پہلے کیا ہے۔ بنیادی اور آسان اصول یہ ہے کہ انسان سے محبت کرنا سیکھیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے ذہن اور انداز میں کیا کیا خوشگوار تبدیلیاں آتی ہیں۔

ایک اور دوست ڈاکٹر سیموئیل شومیکر (Semuel Shoemaker) نے ایک چلتی پھرتی کہانی مسٹر راسٹن ینگ (Ralston Young) کے لیے بنائی۔ یہ فلم ریڈ کیپ نمبر ۴۲، نیویارک میں کافی کامیاب رہی۔ کہانی کا مرکزی کردار ایک قلی ہے۔ کھانے کمانے کے لیے وہ ریلوے اسٹیشن پر لوگوں کا سامان ڈھوتا ہے، مگر اس کا اصل روپ ایک مہربان اور مخلص شخص کا ہے جو حضرت عیسیٰؑ کے جذبے سے سرشار ہو کر خدمت میں عظمت سمجھتا ہے اور دنیا کے سب سے بڑے اسٹیشن (جنت) تک پہنچنا اپنی زندگی کی معراج سمجھتا ہے۔ جب بھی وہ کسی کا سامان اٹھاتا ہے تو اس کے ساتھ کچھ مذہبی تبادلہ خیالات بھی کرتا ہے۔ وہ بڑی دردمندی کے ساتھ اس کے دکھ درد میں شریک ہونا چاہتا ہے اور اسے ہمت اور امید کی تلقین کرتا ہے۔ وہ ایک اچھا خاصا پڑھا لکھا آدمی ہے اور عیسائی مذہب کے بارے میں کافی معلومات رکھتا ہے۔

مثال کے طور پر ایک دن اس کو کہا گیا کہ ایک ضعیف خاتون کو ٹرین پر چڑھا دے۔ وہ وہیل چیئر میں تھی۔ اس نے خاتون کو نیچے اتار کر خودکار زینے پر رکھا، لیکن فوراً ہی اس نے دیکھ لیا کہ خاتون کی آنکھیں آنسوؤں سے لبریز تھیں۔ راسٹن ینگ بھونچکا رہ گیا اور اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اس نے خدا سے دعا مانگی کہ وہ خاتون کی مدد کے لیے کوئی راستہ بتائے، اور خدا نے فوراً ایک خیال اس کے ذہن میں ڈال دیا۔ خودکار زینے سے ٹرین کے

اندر پہنچانے کے بعد راسٹن نے خاتون سے کہا۔ ''محترم خاتون! آپ نے جو ہیٹ پہن رکھا ہے، وہ انتہائی نفیس ہے اور آپ کے دلفریب لباس پر بے حد زیب دے رہا ہے۔''

خاتون نے دلچسپی سے اس کی طرف دیکھا اور کہا۔ ''آپ کا شکریہ۔'' چند لمحے قبل وہ خاتون انتہائی اداس تھی لیکن اب اس کا چہرہ خوشی سے جگمگا رہا تھا۔ اس نے پوچھا۔ ''اس قدر خوبصورت الفاظ کا انتخاب تم نے میرے لیے کیوں کیا؟ یہ بڑی عجیب اور ذہانت کی بات ہے۔''

''میں نے دیکھا کہ آپ بہت اداس اور غم زدہ نظر آ رہی ہیں۔'' راسٹن نے جواب دینا شروع کیا۔ ''آپ کی آنکھوں میں فریاد لرز رہی تھی۔ تب میں نے خدا سے آپ کے لیے درخواست کی۔ خدا نے فرمایا کہ اس کے ہیٹ اور لباس کی تعریف کر دو۔''

اب آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں؟'' والسٹن نے پوچھا۔

''مگر میرا درد ابھی گیا نہیں ہے۔ میں مستقل پریشانی میں مبتلا ہوں۔ اور اس سے چھٹکارا ممکن نہیں ہے۔ کیا تم سمجھتے ہو کہ میری اس بات کا مطلب کیا ہے؟''

''میں کچھ اندازہ لگا سکتا ہوں۔ اس لیے کہ میں بھی ایک آنکھ سے محروم ہوں اور وہ خالی جگہ دن رات گرم سیسے کی طرح جلتی رہتی ہے۔'' والسٹن نے بتایا۔

''مگر، تم تو بڑے ہی خوش مزاج اور ہشاش بشاش لگتے ہو؟'' خاتون نے مسکراتے ہوئے پوچھا۔ ''یہ کیا جادو ہے؟''

باتوں کے دوران وہ خاتون کو ان کی جگہ پر بیٹھا چکا تھا۔ ''بس، یہ دعاؤں کا اثر ہے۔ میں ہر دم دعا میں مشغول رہتا ہوں۔''

''کیا یہ دعائیں تمہیں درد سے نجات دلا دیتی ہیں؟''

''یہ ٹھیک ہے کہ بعض اوقات تکلیف کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے، مگر کافی حد تک سکون مل جاتا ہے۔ قابل احترام خاتون! آپ بھی میرے لیے دعا کیا کریں اور میں بھی آپ کے لیے دعا کروں گا۔''

خاتون کے آنسو خشک ہو چکے تھے۔ اس نے پیار بھری مسکراہٹ سے راسٹن کو دیکھا،

اس کا ہاتھ پکڑا اور کہنے لگی۔ ''تم نے مجھے ایک اچھا نیک خیال سمجھایا ہے۔''

ایک سال گزر گیا۔ گرانڈ سنٹرل اسٹیشن پر راسٹن ینگ کی ڈیوٹی تھی۔ اچانک ایک نوجوان لڑکی اس کے سامنے آ گئی اور کہنے لگی۔ ''میں آپ کے لیے ایک مرحومہ خاتون کا پیغام لائی ہوں۔ مرنے سے قبل میری ماں نے وصیت کی تھی کہ آپ کو تلاش کروں اور آپ کو بتاؤں کہ آپ نے گزشتہ سال ٹرین میں انہیں وہیل چیئر سمیت چڑھانے میں کس قدر مدد کی تھی۔ وہ زندگی میں بھی آپ کو بے حد یاد کرتی رہیں اور جنت میں بھی دعا کر رہی ہوں گی۔ آپ نے ان کے ساتھ بڑی مہربانی کا سلوک کیا اور ان کی ذہنی کیفیت سمجھنے میں بھی تعاون کیا۔'' اتنا کہنے کے بعد اس لڑکی کی آنکھوں سے آنسوؤں کا سمندر امنڈ پڑا اور وہ سسکیاں بھرنے لگی۔

راسٹن بڑی محبت سے اسے دیکھتا رہا اور پھر کہا۔ ''اے لڑکی! خدا کے لیے رونا دھونا بند کرو۔ بلکہ شکرانے کی نماز ادا کرو۔''

لڑکی حیران رہ گئی۔ ''شکرانے کی نماز پڑھنے کی وجہ؟''

''تم سے بھی زیادہ کم عمر لوگ ماں باپ کی شفقت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ تمہاری ماں کا سایہ تمہارے سر پر ایک لمبے عرصے تک قائم رہا۔ وہ آج بھی تمہارے قریب ہیں اور ہمیشہ رہیں گی، خدا کرے کہ ایسا ہی ہو۔ ہم دونوں جب باتیں کر رہے ہیں، تب بھی وہ ہمارے قریب ہیں اور ہماری باتیں سن رہی ہیں۔

اس نے جلدی سے اپنے آنسو خشک کیے اور راسٹن کو عجیب نگاہوں سے دیکھنے لگی۔ راسٹن کی دردمندی اور خلوص نے اس پر بھی وہی تاثر قائم کر دیا جو کبھی اس کی ماں پر ہوا تھا۔

''محبت لامحدود اور لافانی ہے۔'' ٹالسٹائے کا قول ہے۔ ''جب خدا اور محبت ایک ساتھ ہوتے ہیں تو خوشیوں کا طوفان نازل ہو جاتا ہے۔ اگر خوشی کی نعمت حاصل کرنا چاہتے ہو تو محبت کرنے کا فن سیکھو۔''

جناب ایچ۔ سی۔ میٹرن (H.C.Mattern) حقیقی طور پر ایک خوش باش شخصیت

ہیں۔ اپنی بیگم میری کے ساتھ اپنے کاروبار کے سلسلے میں وہ اکثر سفر پر رہتے ہیں۔ ان کے بزنس کارڈ کے دوسری جانب ایک عجیب وغریب پیغام درج ہے۔ وہ پیغام یہ ہے۔

''خوشی کا راستہ۔ اپنے آپ کو نفرت سے بچا کر رکھو اور پریشانیوں سے دور رہو۔ زندگی سادگی سے بسر کرو، امیدیں کم رکھو اور دینے کے معاملے میں ہاتھ کھلا رکھو۔ محبت کو اپنا شعار بنالو۔ نام ونمود سے پرہیز کرو۔ اپنے بارے میں سوچنا چھوڑ دو اور دوسروں پر توجہ دو۔ دوسروں کے لیے بھی وہی پسند کرو جو اپنے لیے کرتے ہو۔ ایک ہفتہ ان باتوں پر عمل کر کے دیکھ لو کہ تمہارے اندر کیا تبدیلی رونما ہوتی ہے۔''

آپ بھی سوچ رہے ہوں گے کہ یہ باتیں کوئی نئی تو نہیں ہیں۔ میرے خیال میں چند ایک بات تو نئی ہے جن پر آپ نے کبھی عمل نہیں کیا ہوگا۔ آپ جب ان پر چلنے کی کوشش کریں گے تو اپ کو بعض نئی، تازہ اور حیرت انگیز باتوں سے واسطہ پڑے گا جو کامیاب اور خوشگوار زندگی کے لیے بے حد اہم ہیں۔ اگر آپ نے ان اصولوں کو کوئی اہمیت نہیں دی ہے تو یہ ایسا ہی ہے جیسے کہ سونے کے سکوں سے بھرا ہوا ایک سوٹ کیس چند قدموں کے فاصلے پر پڑا ہوا ہے اور آپ کو اس کی خبر ہی نہیں۔

مسٹر میٹرن نے صرف ایک ہفتے کا وقت مانگا ہے۔ اگر اس دوران آپ کی خوشیوں کا آغاز نہ ہو جائے تو وہ ہر سزا بھگتنے کو تیار ہیں۔ ایک ہفتے کی مشق کے بعد آپ خود اس راستے پر دوڑ پڑیں گے۔ ان اصولوں پر عمل پیرا ہونے کے لیے آپ کے دماغ کو ایک برقی قوت کی ضرورت ہے۔ جب تک کہ آپ کی روح تسلیم نہیں کرتی، آپ کو کوئی فائدہ نہیں پہنچے گا۔ بے شک نیم دلی سے آغاز کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کی دلچسپی میں رفتہ رفتہ اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ خوشیوں کی یہ موج زندگی بھر آپ کے ساتھ رہے گی۔

زندگی میں مجھے کئی ایسے افراد سے ملنے کے مواقع میسر آتے ہیں جو خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں۔ ان میں اکثر و بیشتر وہ لوگ ہیں جنہوں نے اس کتاب میں بیان کیے گئے نسخوں کے مطابق عمل کیا ہے۔ حال ہی میں ایک لیکچر ختم ہونے کے بعد ایک قد آور، تنو مند اور خوبصورت صاحب میرے پاس آئے۔ انہوں نے میرے شانوں پر تھپکی دی اور اتنا

زور ڈالا کہ میں پریشان ہو گیا۔

''ڈاکٹر!'' وہ بڑی کرخت آواز میں بولا۔'' آؤ، ایک طائفے میں چلتے ہیں۔ ہم نے اسمتھ کے گھر پر ایک بڑی دعوت کا انتظام کیا ہے۔ ہم آپ کو بھی دعوت دیتے ہیں۔'' اور وہ مجھے اپنے ساتھ کھینچنے لگا۔

میرے خیال میں یہ کسی خطیب کی تقریر کی محفل نہیں تھی۔ میں نے جھجک کا اظہار کیا اور معذرت طلب کی۔

''اوہ، پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔'' میرا دوست کہنے لگا۔'' یہ تمہاری پسند کی ہی پارٹی ہے۔ وہاں جا کر تم حیران رہ جاؤ گے۔ چلو! اب آ بھی جاؤ۔ وہاں بڑا مزا آئے گا۔''

میں نے ہتھیار ڈال دیے اور اپنے جذباتی دوست کے ہمراہ چل پڑا۔ جلد ہی ہم ایک کافی کشادہ مکان میں داخل ہو گئے جو کہ درختوں کے درمیان واقع تھا۔ عظیم الشان دروازہ کھلا ہوا تھا۔ اندر محفل زوروں پر جمی ہوئی تھی اور میں حیرت کے مارے گنگ ہو کر رہ گیا۔ میزبان نے میرا باوقار انداز میں استقبال کیا اور مجھے لے کر چاروں طرف لوگوں سے تعارف کرانے لگا۔ میں نے سب سے مصافحہ کیا اور خوش باش اور جامہ زیب لوگوں سے مل کر خوشی محسوس کی۔

مجھے وہاں کوئی بار نظر نہیں آیا۔ لوگوں کی پھلوں کے جوس اور کافی سے تواضع کی جا رہی تھی۔ آئس کریم کی بھی بھرمار تھی۔

''کیا یہ لوگ یہاں آنے سے قبل خوب دل بھر کر پی چکے ہیں؟'' میں نے اپنے دوست سے پوچھا۔

میری بات سن کر اس کے چہرے پر کرب و اذیت کے آثار ابھر آئے۔ وہ کہنے لگا۔

''ایسا تم نے کیوں سمجھ لیا؟ تمہاری کم ظرفی پر مجھے افسوس ہوا۔ یہ سب لوگ واقعی ایک نشے سے سرشار ہیں، مگر کیوں ہیں؟ انہوں نے اپنی اصلاح کر لی ہے۔ ان لوگوں کو خوشیوں کا خزانہ ہاتھ لگ گیا ہے۔ اب ان کا دل مطمئن ہے۔ انہوں نے خدا کی عظمت کو تسلیم کر لیا

ہے اور سچے دل سے اس کے احکامات کو ماننے کا تہیہ کرلیا ہے۔"

مجھے شرمندگی ہونے لگی۔ اب میں نے غور کیا تو معلوم ہوا کہ یہ اداس اور غم زدہ لوگوں کا مجمع نہیں تھا۔ وہ شہر کے بڑے بڑے نامور اور متمول لوگ تھے، تاجر، وکیل، ڈاکٹر، استاد، ادیب اور شاعر اور اکثریت کا محور مذہب تھا۔ وہ سب آپس میں اس بات پر تبادلہ خیالات کررہے تھے کہ نئی روحانی قوت حاصل کرنے کے بعد ان کے اندر کیا تبدیلی آئی ہے۔

جب میں اس محفل سے اٹھا تو بائبل کی ایک آیت میرے ذہن میں ٹھوکریں مار رہی تھی۔" اس کے اندر ایک نئی زندگی تھی، اور وہ زندگی انسانیت کی روشنی تھی۔" (John 1:4) میں نے یہ نور کی کرن ان سب کے مطمئن اور ہشاش بشاش چہروں پر رقصاں دیکھی۔ اور یہ سب کچھ ان کو ایک عظیم بلکہ عظیم ترین قوت نے عطا کی تھی۔

جب آپ اس کتاب کا مطالعہ کریں گے تو آپ جان سکیں گے کہ سب باتیں درست ہیں، اور پھر جو تجاویز آپ کو بتائی گئی ہیں، ان پر عمل کر کے دیکھیں۔ آپ بھی اپنے اندر ایک تبدیلی اور روحانی خوشی محسوس کرنے لگیں گے۔ میں یقین سے کہتا ہوں کہ ایسا ضرور ہوگا، کیونکہ جن کو میں نے راستہ بتایا اور جن کو آگے کے ابواب میں بتاؤں گا، وہ جلد ہی اپنی زندگی کو اس راستے پر ڈھالنے میں کامیاب ہوجائیں گے۔ ان کو اندر سے تبدیلی محسوس ہوگی، نہ صرف خوشی بلکہ ایک ایسی طمانیت کہ آپ حیران رہ جائیں گے۔ آپ جیسے جیسے اپنے آپ کو تبدیل کرتے جائیں گے، دنیا بھی آپ کی خواہش کے مطابق خودبخود تبدیلی ہوتی چلی جائے گی۔

"اگر تم چاہتے ہو کہ تمہاری طبیعت میں بہتری آجائے اور تم اپنی خراب و خستہ حالت سے نجات حاصل کرلو۔ تو میں تمہیں ایک ایسا نسخہ بتا سکتا ہوں جو تمہارے لیے تیر بہدف ثابت ہوگا۔" میں نے اپنے ایک دوست کو مشورہ دیتے ہوئے کہا۔

"مگر تم کیا کرسکتے ہو؟ کیا تم نے شعبدوں کی دکان کھولی ہوئی ہے؟" میرے دوست نے جل کر کہا۔

''نہیں، ایسا تو نہیں ہے۔'' میں نے پرسکون لہجے میں کہا۔ ''مگر میں تمہیں ایک ایسی ہستی سے ملوا سکتا ہوں جو تمہاری تمام اداسیوں کو دور کر کے تمہیں ایک نئی راہ پر ڈال سکتا ہے۔''

بات یہاں ختم ہوگئی اور ہم دونوں اپنے اپنے کام پر روانہ ہوگئے۔ مگر بعد میں بھی وہ مجھ سے ملتا رہا۔ میں نے اسے ایک کتاب پڑھنے کے لیے دی، جس کا نام تھا ''خیال کی قوت'' (یہ کتاب Thought Conditioner نیویارک سے شائع ہوئی ۔ پبلشر ہیں، سرمن پبلیکیشنز) اس کتاب میں نشاط اور صحت سے متعلق کئی گر بیان کیے گئے ہیں۔ پاکٹ سائز کی یہ کتاب آپ ہر دم اپنے ساتھ رکھ سکتے ہیں اور موقع نکال کر مطالعہ کر سکتے ہیں ۔ چالیس دن تک روزانہ ایک خیال کو ذہن میں اتارتے چلے جائیں۔ میں نے اسے یقین دلایا کہ اگر وہ اس تجویز پر عمل کرے گا تو جلد ہی اسے تبدیلی کا احساس ہو جائے گا۔

اس کے انداز سے مجھے پتہ چلا کہ یہ نادر خیالات اسے کچھ زیادہ نہیں بھائے، مگر پھر بھی وہ نیم دلی سے عمل کرتا رہا۔ تین ہفتے بعد اس کا فون آیا اور اس نے خوشی سے بھرپور لہجے میں چلاتے ہوئے کہا۔

''شریف آدمی ! یہ کتاب تو بڑے کام کی ہے۔ بہت لاجواب ہے۔ میں نے پوری کتاب چاٹ ڈالی ہے اور مجھے یقین نہیں آ رہا کہ کیا ایسا بھی ممکن ہے؟''

وہ اب بھی اس کتاب کا مطالعہ کرتا رہتا ہے اور اس کا چہرہ شاداب اور شگفتہ نظر آتا ہے۔ وجہ صرف یہی ہے کہ اس نے پوشیدہ نکات کو سمجھ لیا اور اپنی خوشیوں میں اضافہ کرتا گیا۔ برے خیالات سے اس نے جلد ہی نجات حاصل کر لی کیونکہ یہی اس کی افسردگی اور صحت کی بگاڑ کا باعث تھے۔ یہ کام صرف تین ہفتوں میں ہوگیا اور وہ ترقی کی راہ پر چل پڑا۔

آج کے دور میں افراد کے کئی گروہ موجود ہیں جنہوں نے خوشی کا راستہ تلاش کر لیا ہے۔ اگر ہم ہر شہر اور ہر گاؤں میں ایک ایسا گروپ بنالیں تو ہم بہت جلد دنیا کی تقدیر بدل سکتے ہیں۔ گروپ سے کیا مراد ہے؟ میں اس کی تشریح کرتا ہوں۔

ایک مغربی شہر میں لیکچر دینے کے بعد جب میں واپس اپنے ہوٹل میں آیا تو میں بے حد تھکا ہوا تھا اور فوراً سو جانا چاہتا تھا۔ دوسرے دن صبح پانچ بجے مجھے فلائٹ بھی پکڑنی تھی۔ بستر ٹھیک ٹھاک کر ہی رہا تھا کہ فون کی گھنٹی بجی۔ خاتون فرما رہی تھیں۔ ''میرے گھر پر پچاس افراد اس وقت موجود ہیں جو آپ کی باتیں سننا چاہتے ہیں۔ کیا آپ تشریف لا سکتے ہیں؟''

میں نے اسے اپنی مجبوری بتائی تو جواب میں اس نے کہا۔ ''دو افراد آپ کو لانے کے لیے روانہ ہو چکے ہیں۔ ہم سب آپ کے لیے دعائیں کر رہے ہیں اور چاہتے ہیں کہ اپنی روانگی سے قبل آپ ہمارے ساتھ اس اجتماعی دعا میں شرکت کر لیں۔''

مجھے فخر ہے کہ میں نے اس کی بات مان لی اور ان کے ساتھ دعا میں شامل ہو گیا۔ اگرچہ مجھے اپنی نیند کی قربانی دینی پڑی۔

وہ دو آدمی جو مجھے لینے آئے تھے، نشے کے عادی تھے لیکن اب خدا کے فضل سے شفا یاب ہو چکے تھے۔ اب ان کے چہروں پر نور برس رہا تھا اور وہ بڑے پیارے لگ رہے تھے۔

جس گھر میں وہ مجھے لے گئے وہاں ایک اژدھام جمع تھا۔ یہاں تک کہ لوگ میزوں پر، فرش پر اور سیڑھیوں پر بیٹھے ہوئے تھے۔ ایک آدمی بہت بڑے پیانو کے اڈے پر براجمان تھا۔ اور معلوم ہے، وہ لوگ کیا کر رہے تھے؟ وہ عبادت کی ایک تقریب میں شامل تھے۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ شہر میں اس طرح کے ساتھ اجتماعات مستقل جاری رہتے ہیں۔

میں کبھی ایسے کسی اجتماع میں شریک نہیں ہوا تھا۔ بہرحال یہاں سب لوگ شاداب و فرحاں نظر آ رہے تھے۔ انہوں نے ایک گیت گانا شروع کیا۔ میں نے ایسا دلکش نغمہ پہلے کبھی نہیں سنا تھا۔ اس کے ساتھ ساتھ قہقہے اور ہنسی مذاق بھی جاری تھا۔

اور پھر ایک عورت اٹھ کھڑی ہوئی۔ اس کی ٹانگوں پر پٹیاں بندھی ہوئی تھی۔ اور پھر وہ کہنے لگی۔ ''ڈاکٹر کہتے تھے کہ میں کبھی چل نہیں سکوں گی۔'' اور پھر اس نے پورے کمرے

میں چکر لگا کر دکھایا۔

''یہ کیا معجزہ ہے؟'' میں نے پوچھا۔

''بس، یسوع مسیحؑ نے ہمت عطا کی۔'' اس نے سادہ سا جواب دیا۔

فوراً ہی بعد ایک حسین دوشیزہ کہنے لگی۔ ''کیا آپ نے نشہ آور اشیا کا عادی شخص کبھی دیکھا ہے؟ میں وہ لڑکی ہوں اور اب تمام بری عادتوں سے نجات حاصل کر چکی ہوں۔'' اس کے قریب ہی اس کی والدہ بیٹھی ہوئی تھی۔ انہوں نے بھی فرمایا ''بس، یہ سب خدا کی مہربانی ہے۔'' اب ایک اور میاں بیوی نے اپنی داستان بیان کی کہ ان دونوں میں اختلافات بہت بڑھے اور وہ کئی سال تک جدا رہے، لیکن اب پھر ایک ساتھ ہو گئے ہیں اور خوش وخرم زندگی گزار رہے ہیں۔

''یہ کمال آپ نے کیسے دکھایا؟'' میں نے دلچسپی سے پوچھا اور ان کا جواب بھی یہی تھا کہ یہ سب خدا کے کام ہیں۔

اور پھر سب ایک نئے نغمے میں کھو گئے۔ کسی نے روشنیاں جلا دیں اور سب لوگ ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر ایک حلقے میں رقص کرنے لگے۔ میں بھی ایک مقناطیسی کشش میں گرفتار تھا۔ ایک میں ہی ان کے درمیان تازہ قیدی تھا اور جلد ہی میں سمجھ گیا کہ حضرت عیسیٰؑ ہمارے آس پاس موجود ہیں اور ان کے احترام کا اثر ہے جو سب پر ایک بے خودی سی چھائی ہوئی ہے۔ انہوں نے سب کو ایک نئی زندگی عطا کی ہے۔

انبساط ونشاط کا یہ ایک خفیہ راز ہے۔ اس کے علاوہ سب کچھ ہیچ ہے۔ آپ بھی ان خوشیوں میں شامل ہو جائیں اور دنیا بھر کی نعمتیں سمیٹ لیں۔ یہی زندگی کی معراج ہے۔

6۔ جھنجھلاہٹ اور پریشانی سے دور بھاگیے :۔

بہت سے لوگ جھنجھلاہٹ اور فکر و تردد کا خواہ مخواہ شکار ہو کر اپنی زندگی کو جہنم بنا لیتے ہیں۔ کیا آپ کے ساتھ بھی ایسا ہی ہو رہا ہے؟ ہم آپ کو اس وقت کی ایک تصویر دکھاتے ہیں جب آپ ایسی حالت میں پھنسے ہوئے ہوں گے۔ جھنجھلاہٹ کا مطلب ہے کہ آپ غصے میں کھول رہے ہیں، مضطرب اور بے چین ہیں۔ پریشانی کا لفظ بھی ان ہی معنوں میں آتا ہے۔

بائبل کہتا ہے ''ان بیماریوں کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ ان کو اپنے نزدیک بھی نہ آنے دو اور ہمت و جرأت کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی زندگی کو پرسکون طور پر گزارو'' (Pslam 37:1)۔

اس سلسلے میں پہلا قدم یہ اٹھانا چاہیے کہ اپنے غصے کی رفتار کو کم کر دو۔ ہمیں یہ اندازہ بالکل نہیں ہے کہ یہ غم و غصہ کس قدر تیزی سے ہماری زندگی کو گھن لگا رہا ہے۔ بہت سے لوگ اس منحوس بیماری کو گلے لگا کر اپنی صحت تباہ کر رہے ہیں۔ بلکہ ساتھ ساتھ اپنے دماغ اور روح کو بھی داغ دار کر رہے ہیں۔ اپنی زندگی اور صحت کی نشوونما کے لیے ہمیں ایسی چیزوں سے دور رہنا پڑے گا۔

جدید دنیا کی رفتار بہت تیز ہے۔ خدا کو یہ تیزی پسند نہیں ہے۔ وہ اس قدر شدید محنت اور جدوجہد کے حق میں نہیں ہے۔ وہ کہتا ہے۔ ''تم اگر اس احمقانہ رفتار پر ہی چلنا چاہتے ہو تو چلتے رہو۔ میں تمہیں منع نہیں کروں گا۔ مگر جب تم اپنے آپ کو تباہ کر لو گے تو پھر میرے پاس ہی رحم اور مدد کی درخواست لے کر آؤ گے۔ مگر میں تمہاری زندگی کو آج ہی سے پرسکون اور آرام دہ بنانا چاہتا ہوں، بشرطیکہ تم اپنی زندگی کو میری مرضی کے مطابق

ڈھال لو۔'' خدا ایک منتظم انداز سے آہستہ آہستہ اپنے کام کو انجام دیتا ہے۔ بس وہ کہتا ہے کہ ہو جا، اور وہ کام ہو جاتا ہے۔ وہ جھنجھلاہٹ اور پریشانی کا شکار نہیں ہوتا۔ وہ انتہائی مستعد اور لیاقت والا ہے اور وہ ہم سے بھی یہی امیدیں رکھتا ہے۔(John 14:27)

ایک خاتون سے مل کر مجھے بے حد مسرت ہوئی۔ اس نے مجھ سے کہا۔'' کیا زندگی یہی روز مرہ جیسی ہے؟'' اس مختصر سی بات میں تمام پریشانیاں، ذمہ داریاں اور دباؤ شامل ہیں۔ یہ بڑی حیرت کی بات ہے کہ امریکا کی موجودہ نسل پرسکون ہونے کے بجائے طرح طرح کی فکروں اور پریشانیوں میں دن گزار رہی ہے۔

گرمیوں کی ایک شام کا ذکر ہے، میں اور میری بیوی، جنگل کی طرف ذرا لمبی چہل قدمی کے لیے نکل گئے۔ آگے جا کر ہم نے موہنک ماؤنٹین ہاؤس (Mohonk Mountain House) پر قیام کیا۔ یہ ایک صاف ستھری اور بڑی پیاری جھیل ہے اور امریکا کے قدیم ترین قدرتی پارک کا ایک حصہ ہے۔ یہ جھیل بالکل ایسی لگتی ہے کہ جیسے جنگل کے درمیان ایک بہت بڑا ہیرا رکھا ہوا ہے۔ موہنک کا مطلب ہے'' آسمان میں جھولتی ہوئی جھیل۔'' زمانہ گزرا، چند جنوں نے مل جل کر ان پہاڑیوں کی تراش خراش کی۔ جب آپ جنگل کے گھنے اندھیروں سے نکل کر چٹان کے آگے بڑھے ہوئے حصے کی طرف آتے ہیں اور عظیم الشان وادی پر نظر ڈالتے ہیں تو آپ کا واسطہ پہاڑیوں کے درمیان گھرے ہوئے سورج سے پڑتا ہے۔ یہ پیارا منظر، یہ جنگل، یہ پہاڑ اور یہ وادی اس قدر دلکش ہیں کہ آپ کی روح تروتازہ ہو جاتی ہے اور تمام غم بھول جانے پر مجبور کر دیتی ہے۔

اس روز موسم بھی ملا جلا تھا۔ کبھی بوندا باندی شروع ہو جاتی اور کبھی سورج نکل آتا۔ ہمارے کپڑے تربتر ہو گئے اور ہم فکر مند ہونے لگے کہ کپڑوں کا ستیاناس ہو گیا۔ پھر ہم نے ایک دوسرے کو تسلی دینی شروع کر دی کہ کپڑوں کا گیلا ہونا اتنا زیادہ نقصان دہ نہیں ہے، لیکن صاف و شفاف بارش کا پانی ایک نعمت ہے۔ یہ ہمارے جسم پر پڑ کر ہمیں تروتازہ کر رہا ہے اور ہم اپنی روح میں ایک بالیدگی محسوس کر رہے ہیں۔ ہم اس طرح درختوں کے جھنڈ میں باتیں کرتے ہوئے آگے چلتے گئے اور پھر یکدم خاموش ہو گئے۔

اب ہم مکمل سکوت اور خاموشی کا لطف حاصل کر رہے تھے۔ عام حالات میں درخت کبھی خاموش نہیں رہتے۔ وہ آپس میں باتیں کرتے رہتے ہیں اور مسلسل ہلتے جلتے رہتے ہیں، جن سے مختلف آوازیں نکلتی رہتی ہیں۔ مگر قدرت چاہے تو ہر قسم کی چرچراہٹ روک سکتی ہے۔ قدرت کے اس معجزے کا مظاہرہ بھی ہمارے نصیب میں تھا۔

جیسے ہی ہم اس سحر سے باہر آئے، موسیقی کی ایک مدھر آواز نے ہمارا استقبال کیا۔ مختلف انداز کی بے ہنگم موسیقی۔ ہم دونوں گھبرا گئے درختوں کے ایک جھنڈ کے درمیان تین نوجوان شہری اور دو لڑکیاں ریڈیو ہاتھ میں لیے رقص میں مگن تھے۔ یہ لوگ سیر و تفریح کے لیے اس طرف آ نکلے تھے۔ میں نے انہیں سمجھانے کی کوشش کی یہ بیہودہ موسیقی بند کرو اور فطرت کی دلکش موسیقی سنو جو درختوں سے چھن چھن کر آ رہی ہے۔ مگر میرا مشورہ انہیں پسند نہ آیا اور وہ گاتے بجاتے اپنے سفر پر آگے بڑھ گئے۔

آج تک یہ تحقیق جاری ہے کہ امریکا کے جنگلوں، میدانوں، وادیوں، پرشکوہ پہاڑیوں اور ساحلوں سے سر ٹکراتے ہوئے سمندروں میں کون کون سے گیت پنہاں ہیں۔ ہمیں ان سے شفا حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ حضرت عیسیٰؑ کے الفاظ یاد کرو۔ ''میدانوں اور صحراؤں میں جاؤ اور کچھ عرصہ قیام کرو۔'' (Mark 6:31) میں نے بھی اکثر اپنی تقریروں میں اس قول کو دہرایا ہے اور لوگوں کو نیک مشورے دیے ہیں۔ میں نے بتایا ہے کہ ہمیں نظم و ضبط اور تنظیم کی سخت ضرورت ہے، اگر ہم اپنی زندگی کو مزید بہتر نمونہ بنانا چاہتے ہیں تو۔

ایک موسم بہار میں ہم دونوں میاں بیوی میاچوسٹس کی طرف نکل پڑے جہاں ہمارا بیٹا جان، ڈیرفیلڈ اکیڈمی (Deer Field Academy) میں تعلیم حاصل کر رہا تھا۔ ہم نے اسے بتایا کہ ہم ٹھیک گیارہ بجے پہنچ جائیں گے۔ ہم اپنی پرانی کار میں آہستہ سفر کر رہے تھے۔ مگر وقت پر پہنچ گئے۔ میری بیوی نے کہا۔ ''نارمن! کیا تم نے روشنی اور چمک دار پہاڑیوں پر بھی کچھ غور کیا ہے؟''

''نہیں! میری تمام تر توجہ گاڑی چلانے پر مرکوز ہے۔'' میں نے کہا۔

''وہ تمہاری دوسری جانب سے گزر گئے۔ اب ان خوبصورت اور شاندار درختوں کی طرف دیکھو۔''

''مجھے کچھ نہیں دیکھنا۔ یہ سب کام تمہارے ہی نصیب میں ہے۔'' میں نے جل کر جواب دیا۔

''آج کل میں اپنی زندگی کے بہترین دور سے گزر رہی ہوں۔'' بیگم نے میری ناراضگی کو نظرانداز کرتے ہوئے کہا۔ ''تم کیا جانو کہ اکتوبر کے مہینے میں نیوانگلینڈ کی پہاڑیوں پر کیسے کیسے دلفریب مناظر جگمگا رہے ہیں۔ مجھے تو بہت مزا آرہا ہے۔''

اس کے الفاظ نے مجھ پر اس قدر جادو ڈالا کہ میں نے گاڑی روک دی اور بیگم کو لے کر کوئی ایک میل پیچھے تک نکل آیا تاکہ وہ تمام مقام دیکھ سکوں جن کی تعریف میں میری بیگم زمین و آسمان کے قلابے ملا رہی تھی۔ ہم دونوں جگہ جگہ بیٹھ کر قدرت کی ضاعیوں پر عش عش کرتے رہے کہ اس نے کیا رنگا رنگ شاہکار ہماری خوشیوں اور مسرتوں کو دوبالا کرنے کے لیے بنادیے ہیں۔ یہ کام اس کا کرشمہ ہے۔ جھیل کی خاموش پانیوں میں اس کا عکس جھلملا رہا ہے، اور یہ ایسا ناقابل فراموش منظر تھا جو ہمارے دلوں پر نقش ہو کر رہ گیا۔

ہم کافی دیر خاموش بیٹھ کر ان حسین وادیوں کا نظارہ کرتے رہے، اور پھر بیگم صاحبہ نے ایک آیت پڑھ کر سنائی۔ ''اسی نے ان حسین وادیوں کی طرف میری رہنمائی کی۔'' (Psalm 23 : 2) بہرحال ہم اپنی منزل مقصود پر وقت کے مطابق پہنچ گئے۔ حیرت کی بات کہ تھکاوٹ کا ہم پر کوئی اثر نہ تھا بلکہ ہم خود کو بے حد تروتازہ محسوس کررہے تھے۔

اپنے اندر کی کشیدگی، کھنچاؤ اور تناؤ کو اعتدال پر لائیے۔ آپ خود ہی اپنی رفتار میں کمی لانے کی کوشش کیجیے۔ آپ کو ذرا دھیمے پن کی ضرورت ہے۔ آہستہ چلیں اور سوچ سمجھ کر بات کریں۔ پریشانی اور تردد سے دور بھاگیے۔ پرسکون رہنے کی مشق کیجیے۔

''خدا کی مرضی اور انداز کو جاننے کی کوشش کیجیے۔'' (Phillipians 4:7) اگر آپ نے ان باتوں پر عمل کیا تو آپ جلد ہی خاموشی اور اعتدال کی قوت کو جان لیں گے جو کہ آپ کے اندر پہلے ہی موجزن ہے۔

ذہنی پریشانی میں مبتلا میرے ایک دوست نے مجھے لکھا۔ ''اس الجھن نے مجھے کئی مصیبتوں میں ڈال رکھا ہے، اور میری سمجھ میں ایک ہی بات آتی ہے کہ تمام آلائشوں اور کدورتوں سے نجات حاصل کرلوں اور بس خدا کی یاد میں فنا ہو جاؤں۔''

ایک فزیشن نے اپنے مریض کو ایک عجیب سا دانش مندانہ مشورہ دیا، جو کہ ایک بڑا ہی تیز طرار تاجر تھا۔ بڑی پریشانی کے عالم میں اس نے ڈاکٹر کو بتایا کہ اس کی ذمہ داریاں بہت زیادہ بڑھی ہوئی ہیں، بے شمار کام ہیں اور سب کام فوری طور پر انجام دینا ضروری ہے۔ ''میں روزانہ رات کو اپنا بریف کیس گھر لے آتا ہوں اور گھر میں بھی کام کرتا رہتا ہوں۔''

''کیا تمہاری مدد کے لیے کوئی اور آدمی نہیں ہے؟'' ڈاکٹر نے پوچھا۔

''نہیں، کوئی نہیں۔'' تاجر نے مایوسی سے کہا۔ ''تمام کام مجھے ہی انجام دینے ہیں اور وہ بھی جلد از جلد۔ کوئی دوسرا وہ کام کر ہی نہیں سکتا۔''

''میں ایک نسخہ تجویز کرتا ہوں۔ کیا تم عمل کرو گے؟'' ڈاکٹر نے پوچھا۔

آپ شاید یقین نہ کریں، وہ نسخہ یہ تھا۔ کام کے دوران روزانہ ایک گھنٹے کی چہل قدمی پر نکل جاؤ۔ اور ہفتے میں آدھا دن کی چھٹی کرلو۔ یہ وقت تمہیں کسی قبرستان میں گزارنا ہوگا۔

مریض نے حیرانی کے عالم میں پوچھا۔ ''وہاں قبرستان میں آدھا دن میں کیا کروں گا؟''

ڈاکٹر نے سمجھانا شروع کیا۔ ''وہاں چاروں طرف مختلف کتبوں کو دیکھو اور پڑھو۔ جو لوگ ان قبروں میں دفن ہیں، وہ اب ہمیشہ کے لیے اس دنیا سے چلے گئے۔ ان میں کئی مرنے والے اسی وہم کا شکار تھے کہ دنیا کا کام ان کے علاوہ کوئی نہیں چلا سکتا۔ اب غور کرو کہ ایک دن جب تم بھی وہاں چلے جاؤ گے، تب بھی دنیا کا کام اسی طرح جاری و ساری رہے گا۔ میرے مشورے کے مطابق ہر قبر پر ذرا سی دیر کے لیے جا کر بیٹھو اور یہ عبارت یاد کرو۔ ''ان لوگوں کو ہم سے بچھڑے ہوئے نہ جانے کتنا عرصہ گزر گیا۔ مگر یہی لوگ ہمارے

لیے آج بھی روشن منارہ ہیں۔'' (Psalm 90:4)

یہ بات تاجر کے دماغ میں اچھی طرح سما گئی۔ اس نے اپنی تیز رفتاری پر قابو پالیا۔ اب اس نے مان لیا کہ ذمہ داریوں کو مختلف جگہ پر تقسیم کردینا چاہیے۔ اپنی حیثیت کا اس نے خود تعین کرلیا۔ اس کی الجھنیں اور پریشانیاں کافی حد تک کم ہوگئیں۔ بلکہ اب وہ زیادہ محنت سے کام کرنے لگا اور اس کا ادارہ ترقی کے منازل طے کرتا چلا گیا۔

چیمپیئن شپ یونیورسٹی کے ایک سابق ممبر نے مجھے بتایا کہ ان کا زیرک اور چالاک کوچ اکثر کہا کرتا تھا کہ ریس جیتنے کے لیے آغاز آہستگی سے کرو۔ اس نے کہا کہ ایک دم سے تیز بھاگنا کسی چوٹ یا ضرب کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ ایسی صورت میں ریس میں حصہ لینے والے کے لیے مشکل کھڑی ہوسکتی ہے۔ بہترین طریقہ یہی ہے کہ آغاز آہستہ کرو اور پھر رفتہ رفتہ اپنی رفتار میں تیزی پیدا کرتے جاؤ۔''

آغاز آہستگی سے کرو اور پھر یکساں ہموار رفتار پکڑو کہ اسی میں تمہاری جیت ہے۔ اب یہ تیز رفتاری تمہارے لیے فائدہ مند ہے۔ تمہارے دماغ، تمہارے بازوؤں، اور تمہاری رگ رگ میں ایک خدائی قوت سما جائے گی۔ کیا تم نے کبھی سوچا ہے کہ خدا نے تمہارے بازوؤں میں کوئی خاص طاقت داخل کردی ہے۔ اب تمہارا جوڑ جوڑ تمہارا ساتھ دے گا اور درد بالکل نہیں کرے گا۔ اپنے بازوؤں اور جوڑوں پر توجہ مرکوز رکھو اور ان سے باتیں کرو۔ ''الجھنیں تمہارے لیے نہیں ہیں۔'' (Psalm 37:1)

صوفے یا کرسی پر آرام سے بیٹھ جاؤ، سر سے پیر تک ایک ایک جوڑ پر توجہ دو۔ ''خدا تمہیں سکون عطا کرے گا۔'' اور پھر یہ احساس پورے جسم کے لیے پیدا کرو۔ یہ سارا عمل تمہارے لیے سکون لے کر آئے گا۔

اگر بغیر ذہنی تناؤ اور دباؤ کے، کوئی کام شروع کرو گے تو نتیجہ تمہارے حق میں آئے گا۔ خدا کے بتائے ہوئے راستے پر چلو اور صحیح رفتار پکڑتے جاؤ۔ اگر تم ایسا نہیں کرو گے تو وہ بھی تمہارا ساتھ نہیں دے گا۔ لہٰذا عام اور قدرتی انداز اپناؤ۔ دماغ کو آرام پہنچانے کی مشق کرو۔ یہ سیکھو کہ الجھن اور جھنجھلاہٹ سے کیسے بچنا چاہیے۔ کبھی کبھی ایک وقفہ لے لیا کرو

اور یہ الفاظ کہو۔'' اب میں نے اپنی ذہنی پریشانی پر قابو پالیا ہے۔ میں کافی سکون محسوس کر رہا ہوں۔'' یہ سب کچھ مشق کرنے سے ہی آتا ہے۔

اس انداز سے جیتنے کے لیے میں بار بار کہہ رہا ہوں کہ اچھے اور نیک خیالات رکھا کرو۔ ہمیں اپنے جسم کا روزانہ خیال رکھنا ہوگا۔ غسل، دانتوں کی صفائی اور ورزش، روزمرہ کا لازمی حصہ ہیں۔ ذہن کو تازہ اور فعال رکھو اور ہر چیز کی منصوبہ بندی کرو۔ مثلاً کسی اونچے پہاڑ کو ذہن میں لاؤ، ایک کہر آلود وادی کے بارے میں سوچو، ایک جھیل کا تصور کرو جس میں چاند کا چہرہ نظر آ رہا ہو۔ دن بھر میں ایک بار اپنے مصروف ترین وقت میں اپنا کام چھوڑ دو، صرف دس منٹ کے لیے، اور سکون و طمانیت محسوس کرنے کی کوشش کرو۔ تیزی اور طراری پر قابو پانے کے لیے وقفہ بہت ضروری ہے۔

ایک لیکچر کے سلسلے میں مجھے دوسرے شہر میں جانا پڑا۔ کمیٹی کے افراد مجھے اسٹیشن سے ہی ایک بک اسٹور میں لے گئے جہاں کئی افراد نے میرا آٹوگراف لیا۔ اس کے بعد جلدی جلدی دوسرے اسٹور میں گئے، وہاں بھی یہی ہوا۔ اس کے بعد بھاگتے دوڑتے وہ مجھے لنچ پر لے گئے۔ لنچ سے فراغت حاصل کرتے ہی ایک میٹنگ طے تھی۔ میٹنگ سے فارغ ہو کر میں فوراً ہوٹل پہنچا۔ وہاں کپڑے وغیرہ بدلے۔ مجھے فوراً ایک استقبالیے میں جانا تھا۔ وہاں سینکڑوں لوگوں سے ملاقاتیں ہوئیں۔ وہاں میں نے پھلوں کے رس کے تین گلاس پی لیے۔ وہاں سے مجھے واپس ہوٹل لے جایا گیا اور کہا گیا کہ بیس منٹ میں تیار ہو جائیں کیونکہ ڈنر پر جانا ہے۔ تیاری کے دوران فون بج اٹھا۔ کوئی کہہ رہا تھا کہ جلدی کیجیے، ہمارے پاس وقت بالکل نہیں ہے۔

میں پریشانی کے عالم میں کمرے سے نکلا اور جلدی میں چابی دروزے میں ہی لگی چھوڑ آیا۔ میں تیزی سے ایلیویٹر کی طرف بڑھا اور پھر اچانک مجھے رک جانا پڑا۔ ایسا لگ رہا تھا گویا میری سانس بند ہونے والی ہو۔ میں نے اپنے آپ سے سوال کیا۔'' یہ سب کیا ہو رہا ہے؟ اس قدر بے احتیاطی اور جلدی کی کیا ضرورت ہے۔ یہ تو احمقانہ اور بیہودہ انداز ہے۔''

تب مجھے اطمینان قلب نصیب ہوا اور اپنے آپ سے کہنے لگا۔ ''مجھے ڈنر کی کوئی پروا نہیں ہے۔ میں وہاں نہیں جا رہا ہوں۔'' اور آہستہ آہستہ اپنے کمرے میں واپس آ گیا۔ میرے انتظار میں نیچے کھڑے صاحبان کو میں نے کہہ دیا۔ ''آپ لوگ جائیں اور ڈنر سے لطف اندوز ہوں۔ اگر مجھے لے جانا ضروری ہے تو کچھ دیر انتظار کرنا ہوگا۔''

میں نے اپنا کوٹ اتارا۔ آرام سے بیٹھ کر جوتے اتارے اور پیروں کو میز پر پھیلا دیا۔ اس کے بعد میں نے بائبل نکالی اور ایک آیت کا مطالعہ کیا۔ ''اپنی آنکھیں میں اسی طرف مرکوز رکھوں گا جہاں سے مدد آتی ہے۔'' میں نے کتاب بند کر دی اور اپنے آپ سے باتیں کرنے لگا۔ ''اب ٹھیک ہے۔ زندگی ایک توازن سے گزارو۔ خدا میرے ساتھ ہے اور وہ مجھے شاباش دے رہا ہے، مجھے بھوک بھی نہیں لگ رہی ہے۔ ڈنر یقیناً شاندار ہوگا۔ لیکن بہتر یہی ہوگا کہ کچھ نہ کھاؤں۔ بلکہ اس صورت میں آج آٹھ بجے جو تقریر مجھے کرنی ہے۔ وہ میں زیادہ اچھے اور عمدہ انداز میں بول سکوں گا۔''

پندرہ منٹ میں نے آرام اور دعا میں گزارے۔ اس دوران جو سکون اور آرام مجھے حاصل ہوا۔ وہ میں بتا نہیں سکتا۔ میں کمرے سے باہر نکلا۔ جب میں ڈائننگ روم میں پہنچا تو پہلا کورس گزر چکا تھا۔ سوپ میری قسمت میں نہیں تھا۔ لوگوں نے بتایا کہ وہ واقعی بے حد مزیدار تھا۔

عام طبیبوں نے یہ اظہار کیا ہے کہ جسمانی بیماریوں پر فلسفیانہ اور باوضع اسلوب کے ذریعہ قابو پایا جا سکتا ہے، مزید یہ کہ پریشانی اور الجھن سے چھٹکارا بھی مل سکتا ہے۔ نیویارک کے ایک متمول اور باعزت شہری نے مجھے بتایا کہ ان کے ڈاکٹر نے مشورہ دیا کہ وہ روزانہ چرچ ضرور جایا کریں کیونکہ ان کو سکون اور اطوار و انداز میں تبدیلی کی سخت ضرورت ہے۔

''میرے ڈاکٹر نے کہا کہ میں اپنی قوت مدافعت سے بڑھ کر کام کر رہا ہوں جس کی وجہ سے میرا ذہن الجھنوں کی آماج گاہ بن گیا ہے۔'' ڈاکٹر نے انہیں چند اور مشورے بھی دیے۔ یہ مشورے بڑے ہی مفید ثابت ہوئے۔ ڈاکٹر نے کہا کہ چرچ میں آ کر وہاں کے

طور طریقے دیکھو اور انہیں سیکھنے کی کوشش کرو۔ عبادت کرنے سے میرا فشار خون بھی اعتدال پر آ جائے گا۔ اس طرح میری جسمانی قوت بحال ہو جائے گی۔ میں نے اندازہ لگایا کہ اس تجویز میں واقعی جان ہے۔ مگر پھر وہ مجھ سے پوچھنے لگا۔ ''میرے جیسا پچاس سالہ بوڑھا آدمی جو تیز مزاج بھی ہے، اچانک اپنی عادتوں کو کیسے تبدیل کر سکتا ہے؟''

یہ واقعی ایک مشکل سوال تھا۔ وہ تو آتش مزاجی اور غیض وغضب کا ایک پتلا تھا۔ وہ فرش پر تیزی سے گھوما، میز پر ایک گھونسا مارا اور ایک زوردار آواز نکالی۔ اس نے اپنے آپ کو ایک غضب ناک اور بپھرے ہوئے انسان کی صورت میں پیش کیا۔ مجھے اس کا یہ انداز بڑا ہی کریہہ لگا۔ مگر اس کے اندر جو کچھ تھا، وہ باہر آ رہا تھا۔

جیسے جیسے میں اس کی حرکات وسکنات کو سمجھتا گیا، اتنا ہی میں حضرت عیسیٰؑ کی دور اندیشی کا قائل ہوتا گیا۔ ایسے لوگوں پر قابو پانے کے لیے ان کے پاس بہترین حل تھا، میں نے بات چیت کا رخ فوراً بدلا اور بائبل کی آیت پڑھنے لگا۔ ''میرے پاس آؤ! میں سارا بوجھ تمہارے شانوں اور ذہن سے دور کردوں گا اور تمہیں سکون عطا کروں گا''

(Mathew 11:28)

میں نے یہ آیتیں دھیمے، مترنم اور پر اثر آواز میں پڑھیں۔ میں دیکھ رہا تھا کہ میرے پڑھنے کے ساتھ ساتھ میرے ملاقاتی کا غصہ اور وحشیانہ پن کم ہوتا جا رہا تھا۔ وہ کچھ سکون محسوس کر رہا تھا۔ چند لمحات ہم نے خاموشی میں گزارے، اور پھر اس نے ایک گہری سانس لیتے ہوئے کہا۔ ''میں اپنے آپ کو کافی بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ یہ تو بری انوکھی سی بات لگتی ہے۔ آپ کے پڑھے ہوئے الفاظ نے تو جادو کر دیا ہے۔''

''نہیں، یہ صرف ان آیتوں کا فیض نہیں ہے۔'' میں نے جواب میں کہا۔ ''اگرچہ ان کا اثر دل ودماغ پر غیر معمولی انداز میں چھا جاتا ہے، مگر اندر سے بھی کوئی طاقت اس کو جذب کرتی ہے۔ اس طاقت نے چند لمحے قبل تمہیں اپنی گرفت میں لے لیا۔ تمہارے ڈاکٹر کا نسخہ تمہارے ذہن میں تھا اور اسی نے تمہیں اپنے سحر میں جکڑ لیا ہے۔''

ملاقاتی نے کچھ زیادہ حیرت کا اظہار نہیں کیا، مگر حقیقت کو تسلیم کیے بغیر چارہ نہ تھا۔

اس کے چہرے پر یہ بات عیاں تھی۔ ''آپ درست کہہ رہے ہیں۔ وہ ہمارے آس پاس ہی تھا، میں نے اس کی موجودگی محسوس کی ہے۔ اور اب مجھے یہ بھی سمجھ میں آتا جا رہا ہے کہ ان باتوں سے آپ کا مطلب کیا ہے۔۔۔ یقیناً حضرت عیسیٰؑ میری طرز رہائش میں فلسفیانہ انداز سے بہتری پیدا کریں گے۔''

اس شخص کو سوچ کا ایک نیا زاویہ دینا ضروری تھا۔ چنانچہ میں نے ماہر ادیبوں اور دانشوروں کی کتابیں پڑھنے کا مشورہ اسے دیا۔ مثال کے طور پر چرچ کے معاملات پر لکھی ہوئی تحریریں، اس کو یہ ہدایت بھی کی گئی کہ سائنسی انداز میں عبادت کے طریقہ کار کو اپنائے۔ ان مشقوں پر عمل کر کے وہ بہت جلد صحت مند ہو گیا۔ جو لوگ اس پروگرام پر خلوص دل سے عمل کرنا چاہیں، ان کو ان اصولوں پر باقاعدگی سے عمل کرنا پڑے گا۔ میں یقین سے کہتا ہوں کہ وہ اپنے اندر ایک نئی قوت اور سکون انگڑائیاں لیتی ہوئی محسوس کریں گے۔ اس کتاب میں بھی بیشتر طریقہ کار موجود ہیں۔

جذبات کے دباؤ پر قابو حاصل کرنے کے لیے فنی پہلو اور اصول فن کی مشق پہلا قدم ہے۔ پر جوش انداز اس کا حل نہیں ہے۔ اور صرف کتاب پڑھ کے بھی کوئی خاص فائدہ نہیں اٹھایا جا سکتا، بس معمولی معلومات مل سکتی ہیں۔ عمل بے حد ضروری ہے۔ دل لگا کر اور باقاعدگی کے ساتھ۔

میرا مشورہ ہے کہ اپنے آپ کو پر سکون اور خاموش رکھ کر اس کی ابتدا کریں۔ زور زور سے زمین پر پیر مت ماریں، ہاتھوں کو مت مروڑیں، چیخیں چلائیں نہیں اور کشمکش سے دور بھاگیں۔

جوش کے دوران جسمانی حرکات میں ہیجان پیدا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ورزش کے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کریں جو صاف ستھری اور سادہ ہو۔ سیدھے اور خاموش کھڑے ہو جائیں، اسی طرح بیٹھ جائیں اور پھر لیٹ جائیں۔ آواز کو دھیما رکھیں۔ سکون کی قوت میں اضافہ کرنے کے لیے اطمینان سے سوچ بچار کریں کیونکہ خیال اور احساس دماغ سے گزرتے ہیں۔ دماغ اسی وقت آرام سے رہ سکتا ہے جب بدن بھی آرام سے ہو۔ گویا یہ

کہا جائے کہ جسمانی حرکت دماغ پر اثر انداز ہوتی ہے۔

ایک کمیٹی کے اجلاس میں میں نے جو تقریر کی وہ ایسے ہی واقعات پر مشتمل ہے۔ ایک شخص نے مجھے بتایا کہ میری یہ تقریر بے حد پسند کی گئی کیونکہ یہ حقیقی واقعات پر مبنی تھی۔ اس نے بعد میں خود بھی ان نکات پر عمل کیا اور وہ اندیشوں اور الجھنوں سے نجات پانے میں کافی مفید ثابت ہوئیں۔

ایک میٹنگ کے دوران لوگوں میں بحث چھڑ گئی اور معاملہ کچھ زیادہ بگڑ گیا۔ چند ایک کا پارہ آسمان کو چھونے لگا۔ اتنے میں کیا دیکھتے ہیں کہ ایک صاحب کھڑے ہو گئے، انہوں نے اپنا کوٹ اتارا، قمیض کے کالر کھڑے کیے اور ایک صوفے پر لیٹ گئے۔ سب حیران و پریشان ہو گئے۔ کسی نے پوچھا کہ کیا طبیعت ٹھیک ہے؟

"میں تو بالکل ٹھیک ٹھاک ہوں۔" وہ صاحب کہنے لگے۔ "لیکن اب اگر یہی ماحول رہا تو میں پاگل ہو جاؤں گا۔ کسی نے کہا ہے کہ لیٹنے سے پاگل پن کا اثر جلدی ختم ہوتا ہے۔"

سب ہنسنے لگے اور ایک کھنچاؤ جو پیدا ہو گیا تھا، وہ آن کی آن میں ختم ہو گیا۔ تب ہمارے من موجی دوست نے فرمایا۔ "میں ایک چھوٹا سا چٹکلا آزما رہا تھا۔" وہ خود بڑا آتش مزاج آدمی تھا۔ جب اس نے دیکھا کہ وہ بے قابو ہونے والا ہے تو اس نے جان بوجھ کر حواس باختہ ہونے کی اداکاری کی۔ اس کا یہ تجربہ کامیاب رہا۔

ذیل میں ایک نسخہ درج ہے جس کے چھ نکات ہیں۔ غصے اور ہیجان انگیز حالات میں میں نے انہیں بے حد مفید پایا ہے۔ میں نے بہت سے افراد کو بھی یہ باتیں سمجھائی ہیں اور ان کی مشق سے ایسے حالات پر قابو حاصل کیا جا سکتا ہے۔

ا۔ اطمینان اور آرام سے ایک کرسی پر بیٹھ جاؤ۔ کرسی کے بازوؤں کو مضبوطی سے تھام لو۔ پنجوں سے آغاز کرو، یہاں تک کہ سکون رفتہ رفتہ دماغ تک پہنچ جائے۔ خود ہی محسوس کرو کہ تمہارے جسم کا ایک ایک حصہ آرام سے ہے، اور پھر یہ الفاظ کہو۔ "میرے پنجے آرام سے ہیں، میری انگلیاں پرسکون ہیں

اور میرا چہرہ بھی فرحت محسوس کر رہا ہے۔''

۲۔ تصور میں لاؤ کہ تمہارے ذہن میں ایک کھلبلی مچی ہوئی ہے اور لہریں زور وشور سے سر ٹکرا رہی ہیں۔ مگر جلد ہی لہروں کا زور ختم ہو گیا ہے اور جھیل کی سطح برابر ہو گئی ہے۔

۳۔ دو تین منٹ کے لیے وہ خوبصورت ترین منظر اپنی نگاہوں میں لے آؤ جو تم کبھی نہیں بھول سکے۔ مثال کے طور پر کوئی دلفریب پہاڑ یا ڈوبتے سورج کا دھنک رنگ، ایک گہری وادی جہاں رنگ برنگے تازہ تازہ پھول کھلے ہوئے ہیں یا چاند کا چہرہ جھیل میں چمک رہا ہے۔

۴۔ ساکت ہو جاؤ اور خاموشی اختیار کرو اور چند الفاظ آہستہ آہستہ دہراتے رہو، جیسے، آرام، خاموشی اور اطمینان۔ ان سے ملتے جلتے مزید الفاظ تلاش کرو اور ان کو تازہ دم کرتے رہو۔

۵۔ ایک ایسی عقلی اور قلبی فہرست تیار کرو کہ جب کبھی تم پر کوئی مشکل آن پڑی۔ اسی وقت تم نے خدا کو یاد کیا اور خدا نے تم کو اس مصیبت سے نجات دی۔ زور دار آواز میں ان آیات کا ذکر کرو۔ ''جس قوت نے آج تک مجھے ہمت عطا کی ہے، وہ آج بھی موجود ہے اور ہمیشہ میری مدد کو آن موجود ہو گی۔''

۶۔ مندرجہ ذیل آیات دہراتے رہو۔ ان کے اندر ایک ایسی باطنی قوت پوشیدہ ہے جو تمہیں اطمینان اور سکون بخشے گی۔ ''وہ کون ہے جو ہر دم میری پشت پر ہے اور مجھ پر عنایات کی بارش کرتا رہتا ہے۔'' (Isaiah 26:3) دن میں متعدد بار پڑھو، خصوصاً جب ذہن گنجلک ہو رہا ہو اور زور زور سے پڑھو۔ ان کے معنی اپنے قلب و ذہن میں پیوست کر لو۔ یہ تمہارے زخموں پر مرہم کا کام دے گا۔ ذہنی الجھن اور پریشانی دور کرنے کا یہ بہترین علاج ہے۔

اس باب میں جو نسخے تجویز کیے گئے ہیں، ان کے عمل سے تم جلد ہی دیکھو گے کہ کشیدگی اور الجھنیں دور ہوتی چلی جارہی ہیں۔ تمہاری خوشیوں میں اضافہ ہورہا ہے اور تمہارے جو بھی کام ہیں، وہ خوش اسلوبی سے پورے ہوتے چلے جارہے ہیں۔

7۔ نیک اور خوشگوار امیدیں وابستہ رکھیے:۔

''میرے بیٹے کو جب بھی کوئی ملازمت ملتی ہے تو وہ ناکام ہو کر گھر واپس آجاتا ہے، آخر اس کی کیا وجہ ہے؟'' ایک مایوس اور پژمردہ باپ نے اپنے تیس سالہ بیٹے کے بارے میں بتاتے ہوئے سوال کیا۔

واقعی اس نوجوان کی ناکامی کی وجوہات سمجھنا کچھ آسان نہ تھا۔ بظاہر وہ ہر طرح سے مکمل انسان تھا۔ اچھا خاندان، کم عمر، اعلیٰ تعلیم یافتہ اور ذہین و باصلاحیت۔ بس اس کی بدقسمتی تھی کہ وہ جس چیز کو ہاتھ لگاتا وہ مٹی بن جاتی۔ رفتہ رفتہ لڑکے کی انتخابی صلاحیت بھی زنگ آلود ہوتی چلی گئی اور اس کی صحت ماند پڑنے لگی۔

اس بات کو چند سال گزر گئے۔ ایک تقریب میں میری اس سے ملاقات ہوئی تو میں نے دیکھا کہ وہ چاق و چوبند اور ذہانت سے بھرپور نظر آرہا ہے۔ اس کی تمام خفتہ صلاحیتیں بیدار ہو چکی تھیں۔

''تم نے تو مجھے سخت حیرت میں مبتلا کر دیا۔'' میں نے خوش ہو کر کہا۔ ''ابھی دو تین سال پہلے تک تم ناکامی برداشت کر رہے تھے۔ اور اب نظر آرہا ہے کہ تم کسی اعلیٰ عہدے پر پہنچ گئے ہو۔ تمہاری شخصیت ظاہر کر رہی ہے کہ معاشرے میں تمہیں ایک اچھا مقام حاصل ہے۔ ذرا بتاؤ تو سہی کہ یہ تبدیلی کیسے آئی؟''

''بس خدا کی مہربانی ہے۔'' اس نے جواب دیا۔ ''مجھے جادو پر یقین نہیں تھا۔ مگر میں نے یہ راز دریافت کر لیا کہ اگر تم برے کی امید کرو گے تو برا ہی ملے گا اور اگر اچھے کی امید رکھو گے تو یقیناً اچھا نتیجہ پاؤ گے۔ یہ سب کچھ بائبل کی ایک آیت نے مجھے سمجھنے میں مدد دی اور وہ آیت یہ تھی۔ ''اگر تم دل سے اعتقاد رکھو گے تو دینے والا یقیناً تمہیں بہت کچھ دے

گا۔" (Mark 9:23)۔ میں نے ایک مذہبی خاندان میں پرورش پائی ہے اور بہت سی آیات وقتاً فوقتاً سنتا رہا ہوں۔ مگر یہ سچ بھی ہے کہ دوسرے کان سے انہیں اڑا دیتا ہوں۔ ایک دن آپ کے چرچ میں ہی، میں نے آپ کو ایک تقریر کے دوران کچھ تشریح کرتے ہوئے سنا۔ میرے دماغ میں یکدم ایک جھماکا ہوا اور اچانک شاہ کلید میرے ہاتھ آ گئی۔ اب تک میرا دماغ اعتقاد اور اعتماد کی دولت سے محروم تھا۔ میری سوچ مثبت نہ تھی اور نہ ہی خود اعتمادی میرے اندر موجود تھی۔ میں نے آپ کی تجویز پر عمل کرتے ہوئے اپنے آپ کو مکمل طور پر خدا کے حوالے کر دیا۔ اب میں نے اپنے ذہن کا رخ مثبت راستے پر موڑ دیا، اور اس دن کے بعد ہر چیز ٹھیک ہونے لگی۔ وہ مسکرایا اور پھر اپنی بات جاری رکھی۔ "میں نے خدا سے دوستی کر لی اور خدا بھی میری مدد پر آمادہ ہو گیا۔ اب میرے ذہن سے تمام گندے اور منفی خیالات نکل گئے اور میں صرف بلندی اور اچھائی کی طرف دیکھنے لگا۔ آہستہ آہستہ حالات کا رخ بدلتا چلا گیا۔ کیا یہ معجزہ نہیں ہے؟" اپنی کہانی ختم کر کے اس نے میری طرف سوالیہ انداز میں دیکھا۔

مگر میں اسے معجزہ نہیں کہوں گا۔ دراصل ہوا یہ کہ دنیا کے ایک بہترین اصول کا راز اس کے ہاتھ لگ گیا۔ یہ راز نفسیات، مذہب اور انسانیت کی رو سے انسانی ذہن کو بالکل بدل کر ایک خاص طاقت کی طرف موڑ دیتا ہے۔ خدا پر پورا بھروسہ رکھو اور تم دیکھو گے کہ ہر مایوسی بہت جلد روشن امیدوں میں بدل جائے گی۔

لیکن اس کا یہ مطلب بھی نہیں ہے کہ جو چیز مانگی جائے، آپ کی فرمائش ضرور پوری کی جائے گی۔ ہو سکتا ہے کہ جو آپ چاہ رہے ہوں، وہ آپ کے حق میں درست نہ ہو۔ جب آپ کو اعتقاد ہے کہ خدا آپ ہی کی بہتری چاہتا ہے تو وہ آپ کے دماغ کا رخ اسی طرف موڑ دے گا جو وہ چاہتا ہے۔ اس طرح آپ کی اور خدا کی مرضی ایک ہو جائے گی۔ بس یہ خیال رہے کہ آپ کا ذہن امید کی طرف ہی مائل رہے۔

ولیم جیمز (William James) جو کہ ایک بہت بڑا فلسفہ دان گزرا ہے، اس کا کہنا ہے کہ "شروع میں ہم اس غلط فہمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ ہماری امید یقیناً پوری

ہوگی۔'' اس مسئلے کی بنیاد کو سیکھنا بے حد ضروری ہے۔ جب آپ خوب سے خوب تر کی امید رکھتے ہیں تو ایک مقناطیسی کشش خود بخود پیدا ہو جاتی ہے جو بھلائی اور اچھی امیدوں کی طرف راغب کرتی ہے۔ لیکن جب آپ کا دماغ کوئی بری بات سوچنے لگتا ہے تو آپ کی طاقت زائل ہونے لگتی ہے اور پھر آپ برائی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔

اس معاملے کی ایک دلچسپ مثال چند سال قبل ہف فلرٹن (Hugh Fullerton) ایک اسپورٹس رائٹر کچھ اس طرح بیان کرتا ہے۔ اس کہانی کا تعلق جوش اوریلی (Josh O'reilly) سے ہے جو کہ ٹیکساس لیگ کے ایک کلب سان انٹونیو کلب (San Antonio) کا مقبول اور ہر دل عزیز منیجر تھا۔ اوریلی کے پاس ایک فہرست بڑے بڑے کھلاڑیوں کی موجود تھی اور اسے ان کی مصروفیت کے بارے میں بھی علم تھا۔ ان میں سے سات کھلاڑیوں کی ضرب تین سو تک تھی اور ہر ایک کو یقین تھا کہ اس کی ٹیم بہ آسانی چیمپئن شپ جیت لے گی۔ مگر کلب کی تقدیر خراب تھی۔ اسے پہلے بیس گیم میں سے سترہ میں شکست ہوگئی۔

کھلاڑی صحیح نشانہ نہ لگا سکے اور ایک دوسرے پر ذمہ داری ڈال کر خود علیحدہ ہو گئے۔ اوریلی کی ٹیم مایوسی کا شکار تھی۔ اسی رات تمام کھلاڑی کلب کے دفتر میں اداس اور افسردہ بیٹھے ہوئے تھے۔ جوش اوریلی نے اندازہ لگایا کہ کھلاڑیوں کا اصل مسئلہ یہ تھا کہ ان کی سوچ شروع سے ہی غلط تھی۔ انہوں نے شکست کے بارے میں سوچا بھی نہ تھا۔ ان کے ذہن پر بس جیت ہی جیت سوار تھی۔ اس منفی سوچ کا ردعمل یہ ہوا کہ ان کی دماغی قوت نے سوچنا چھوڑ دیا اور ان کے بازو زیادہ جوش نہ دکھا سکے۔

اس ضمن میں ایک مبلغ کا واقعہ دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔ ان کا نام تھا شالٹر (Schlater)۔ وہ اپنے آس پاس کے علاقے میں بے حد مقبول تھا۔ ان کا کہنا تھا کہ ان کے پاس ایک ایسا نسخہ ہے جو ہر دکھ درد اور غم کا علاج ہے۔ ان کی بات سننے کے لیے ایک جم غفیر ان کے گرد جمع ہوگیا۔ حقیقت یہ تھی کہ لوگوں کو ان کے کہے ہوئے پر اعتقاد تھا اور وہ سمجھتے تھے کہ شالٹر کی بات میں ایک قوت اور سچ کا عنصر شامل ہے۔

اورلی نے تمام کھلاڑیوں سے کہا کہ اپنے دو بلے اس کے حوالے کر دیں اور کلب ہاؤس میں اس کا انتظار کریں۔ اس نے یہ تمام بلے ایک ہتھ گاڑی میں رکھے اور ایک طرف چل دیا۔ ایک گھنٹے بعد وہ واپس آیا۔ اس کا چہرہ خوشی سے کھلا پڑ رہا تھا۔ اس نے کھلاڑیوں کو بتایا کہ شالٹر نے ان پر پڑھ کر پھونک دیا ہے اور اب ان کے اندر اس قدر قوت بھر گئی ہے کہ یہ کبھی ناکام نہیں ہوں گے۔ کھلاڑیوں نے یقین کر لیا اور وہ خوشی سے جھوم اٹھے۔

دوسرے ہی دن انہوں نے ڈلاس (Dallas) کو ۳۷ بیس (Base) اور بیس رنز سے شکست دے دی۔ وہ فتح پر فتح حاصل کرتے چلے گئے اور چیمپئن شپ کے مقابلے تک جا پہنچے۔ ہر کھلاڑی کی قدر و قیمت گراں ہوتی چلی گئی اور بڑے بڑے کلب ''شالٹر بیٹ'' Schlater Bat والوں کو خریدنے کی دوڑ میں منہ مانگے دام کی پیش کش کرنے لگے۔

شالٹر کی ذاتی خوبیوں اور صلاحیتوں کو ایک طرف رکھ کر اس حقیقت کا جائزہ لینے کی ضرورت ہے کہ ایک ذرا سی بات کا بیس بال کے کھلاڑیوں پر کتنے مثبت اثرات قائم ہوئے۔ ان کی سوچ کا انداز یکسر بدل گیا۔ ان کی امیدیں کسی شک و شبہ سے بالاتر ہو گئیں۔ اب وہ صرف اچھی امیدوں سے وابستہ ہو گئے اور برے حالات کا تصور بھی ذہن سے نکل گیا۔ اب ان کے سامنے ایک ہی مقصد تھا، ہٹ لگاؤ، دوڑو، رن بناؤ اور جیت جاؤ، اور وہ کامیابی حاصل کرتے رہے۔ وہ بھی وہی تھے اور بلے بھی وہی۔ ان کے اندر کوئی جادو تو نہیں بھر گیا تھا؟ لیکن بس اعتقاد کی بات تھی۔ ایک نیا انداز ان کی زندگی میں داخل ہو گیا تھا اور ایک نئی تخلیقی قوت ان کے اندر سما گئی تھی۔

ممکن ہے کہ آپ زندگی کے کھیل میں اس قدر کامیابی کا مظاہرہ نہ کر پا رہے ہوں، آپ پوری کوشش کر رہے ہوں مگر فائدہ حاصل نہ ہو رہا ہو۔ آیئے! میں ایک تجویز پیش کرتا ہوں اور میں ضمانت دیتا ہوں کہ یہ ترکیب کارگر رہے گی۔ میرے دعوے کی بنیاد یہ ہے کہ بے شمار لوگوں نے اس پر عمل کیا ہے اور اسے فائدہ مند پایا ہے۔ آپ اسے آزما کر تو دیکھیں۔ آپ کی دنیا ہی بدل جائے گی۔

انجیل کے وصیت نامہ سے آغاز کریں اور غور کرتے جائیں کہ اس میں اعتقاد پر کتنی

مرتبہ زور دیا گیا ہے۔ آپ ان میں سے بارہ عدد آیتیں منتخب کرلیں اور پھران کو زبانی یاد کرلیں۔ بلکہ انہیں اپنے لاشعور میں محفوظ کرلیں۔ دن میں کئی باران کا ورد کریں اور رات میں بستر پر لیٹتے ہوئے تو ضرور بالضرور پڑھ لیں۔ اس طریقے پر عمل کرنے سے یہ آیتیں آپ کی روح میں سرایت کر جائیں گی اور شعور سے لاشعور میں سما کر آپ کی زندگی کا رخ بدل دیں گی۔ اب آپ ایک سچے معتقد بن جائیں گے لہٰذا رفتہ رفتہ اس کے فوائد سے آپ ہی سرفراز ہوتے رہیں گے۔

بائبل ہمیں زندگی کا وہ طاقت ور راستہ بتاتا ہے جو قدرت کی روحانی طاقت کا اصل مظہر ہے۔ اعتقاد، یقین، مثبت سوچ، خدا پر اعتماد، دوسرے افراد پر بھروسہ، اپنے آپ پر بھروسہ اور زندگی کا یقین۔ یہی تمام تعلیمات کا نچوڑ ہیں۔ ''اگر یہ نہیں ہے تو پھر کچھ بھی نہیں ہے۔'' (Mark 9:23)، ''اگر تم اعتماد سے بھرپور ہو، تو پھر تمہارے لیے کچھ بھی ناممکن نہیں ہے۔'' (Mathew 17:20)، یقین یقین اور صرف یقین، صرف یہی راستہ سچائی کے پہاڑ کی طرف جاتا ہے۔

بعض کم زور عقیدے والے افراد اس طریقے پر عمل کرنے میں جھجک محسوس کریں گے۔ بہرحال مثبت نتیجہ اسی وقت برآمد ہوسکتا ہے جب نگاہ بلند ہو۔ زندگی میں لوگ اس وجہ سے ناکام نہیں ہوتے ہیں کہ ان میں صلاحیت نہیں ہوتی۔ ناکامی کی اصل وجہ یہ ہے کہ وہ مکمل پراعتماد نہیں ہوتے۔ جو بے دلی اور بے یقینی کے ساتھ کام کرتے ہیں ان کے سامنے نتیجہ خود بخود چل کر نہیں آجاتا۔

کامیابی کا راستہ بس ایک ہی ہے۔ ہر چیز داؤ پر لگادو۔ اپنی منزل مقصود پر نگاہ رکھو اور اس کے حصول کے لیے اپنی جان لڑادو۔ اگر ذرا بھی بے دلی، بزدلی اور بے یقینی دکھائی، تو منزل تم سے دور ہوتی چلی جائے گی۔

ایک نامور کینیڈین ایتھلیٹک کوچ ایس پرسیوال (Ace Percival) کا کہنا ہے کہ اکثر و بیشتر لوگ، خواہ وہ پہلوان ہوں یا نہ ہوں، ذرا معقول بننے کی کوشش کرتے ہیں۔ مطلب یہ کہ اپنا سب کچھ داؤ پر نہیں لگادیتے بلکہ ایک حصہ محفوظ رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ

وہ سو فی صد نتیجہ حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔

مشہور بیس بال اناؤنسر ریڈ باربر (Red Barber) نے مجھے بتایا کہ وہ چند ایسے تن سازوں کو جانتا ہے جو ہمت ہار کر گھر بیٹھ گئے ہیں۔ ''ایسا کرنا مناسب نہیں ہے۔ ہمت کرو اور اپنی جان لڑا دو۔ کامیابی ایک نہ ایک دن تمہارے قدم چومے گی۔''

جدید زمانے کے طالب علم ایک دوسری سوچ رکھتے ہیں۔ خاص طور پر کہاوتوں اور معقولوں کی سچائی کے بارے میں۔ ''تمہارے اعتقاد کے مطابق ہی یہ تم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔'' (Mathew 9:29) ان باتوں کا تعلق تمہاری اپنی ذات، ملازمت اور خدا سے بھی ہے۔ اگر اپنی ملازمت کی سچائی پر یقین ہے، اپنے آپ پر بھی اور ان مواقع پر بھی جو قدرت نے تمہیں فراہم کیے ہیں، تمہیں اپنے کام اور تعلیم پر بھروسہ ہے اور تم نے اپنا سب کچھ ان کے حوالے کر دیا ہے تو تم دنیا کی تمام کامیابیاں حاصل کر سکتے ہو۔

قدرتی طور پر یہ سوال لازمی ابھرتا ہے کہ تم کون سا گوہر مقصود حاصل کرنا چاہتے ہو۔ تم یقیناً وہ کام سرانجام دے سکتے ہو اور تمہارے خواب پورے ہو سکتے ہیں، مگر اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے اپنے مقصد کا تعین کر لو۔ بے شمار لوگ ناکام ہو جاتے ہیں اس لیے کہ ان کا خاص مطمحِ نظر نہیں ہوتا۔ اگر بلا مقصد آدمی آگے بڑھتا رہے تو یہ بالکل بے سود ہے۔

ایک صاحب اپنی ملازمت سے غیر مطمئن تھے۔ اس سلسلے میں انہوں نے مجھ سے رابطہ کیا۔ وہ زندگی میں کوئی کارنمایاں انجام دینا چاہتے تھے اور مزید معلومات چاہتے تھے کہ کیا کیا طریقہ کار اختیار کیے جا سکتے ہیں۔

''کیا تم کہیں دوسرے ملک جانا چاہتے ہو؟'' میں نے پوچھا۔

''دراصل خود میری سمجھ میں نہیں آ رہا ہے کہ میں کیا چاہتا ہوں۔'' اس نے ہچکچاتے ہوئے کہا۔ ''بس میری یہ خواہش ہے کہ جہاں میں ہوں، اس سے کہیں بہتر جگہ مل جائے۔''

''تم کون کون سے ہنر رکھتے ہو اور تمہاری استطاعت کتنی ہے؟'' میں نے جاننا چاہا۔

''یہ بھی مجھے نہیں معلوم، اور نہ ہی میں نے اس پر کبھی غور کیا ہے۔'' وہ شرمندہ ہو گیا۔

''اگر تمہیں انتخاب کا موقع دیا جائے تو تمہاری پسند کیا ہوگی؟'' میں نے زور دے کر پوچھا۔

''اس بارے میں بھی میرا جواب صفر ہے۔'' وہ کوئی صاف بات نہیں کر رہا تھا۔

''ٹھیک ہے، اب میری بات غور سے سنو! تم ترقی کرنا چاہتے ہو، مگر کہاں اور کیسے، یہ تم اندازہ نہیں کر سکے۔ تم کو یہ بھی نہیں معلوم کہ تم کیا کیا کر سکتے ہو اور کیا کرنا چاہتے ہو۔ اب بات یہاں آتی ہے کہ تمہیں کچھ شروع کرنے سے پہلے اپنے خیالات کو مجتمع اور انہیں منظم کرنا پڑے گا۔''

بہت سے لوگوں کی ناکامی کی وجوہات یہی ہوتی ہیں۔ بس ایک جذباتی ہیجان ان کے دل و دماغ میں پلتا رہتا ہے لیکن وہ منزل مقصود کا تعین نہیں کر پاتے۔

میں نے اس کا مکمل تجزیہ کیا اور اس کی تمام صلاحیتوں کا جائزہ لیا۔ اپنی شخصیت کی بعض خصوصیات کا خود اسے بھی علم نہیں تھا۔ اب اسے صرف ایک تحریک اور حوصلہ افزائی کی ضرورت تھی۔ میں نے اسے عملی اعتقاد کا طریقہ کار بتایا۔ آج وہ دنیا جہاں کی مسرتیں سمیٹ رہا تھا۔ اب اسے معلوم ہو گیا ہے کہ وہ کیا چاہتا ہے اور وہ کیسے حاصل ہو سکتا ہے۔

میں نے ایک ممتاز اخبار کے ایڈیٹر سے سوال کیا، جو کہ خود بھی ایک اہل بصیرت شخصیت تھی۔ ''اس ہر دل عزیز اخبار کی ادارت کے منصب پر آپ کیسے فائز ہوئے۔''

''بس، میرے دل میں یہی لگن تھی۔'' اس نے سادگی سے جواب دیا۔

''کیا یہ اتنی معمولی سی بات تھی کہ بس آپ نے خواہش کی اور جو چاہتے تھے وہ حاصل کر لیا؟'' میں نے دوسرا سوال کیا۔

''ایسی بھی کوئی بات نہیں ہے۔ اس کے لیے کافی جدوجہد کرنی پڑی۔'' اس نے تشریح کرتے ہوئے بتایا۔ ''مجھے اس بات پر بھروسہ ہے کہ اگر تم کسی بلند مقام پر پہنچنا چاہتے ہو تو پہلے ایک منزل کا تہیہ کر لو۔ بس یہ خیال رہے کہ یہ ایک جائز مقصد ہو۔ اب اپنے ذہن کو اس کے مطابق تیار کرو اور اس پر ثابت قدم رہو۔ شدید محنت کرو اور یقین رکھو کہ تمہیں اپنی محنت کا پھل ضرور ملے گا۔ تمہارے خیالات اور تصورات اس قدر طاقت ور

ہوجائیں گے کہ کامیابی ذرا سے فاصلے پر ہوگی۔ اور یہ فاصلہ بھی جلد ہی ختم ہو جائے گا۔ اس تصور میں ایک عظیم راز پنہاں ہے۔ تمہارا مقصد اور نیت نیک اور پاک صاف ہونی چاہیے اور اس منزل تک پہنچنے کے لیے تمام معلومات اور طریقہ کار پر عبور حاصل کرنا پڑے گا۔''

نہایت سلجھے ہوئے انداز میں بات مکمل کرنے کے بعد اس نے ایک انتہائی نفیس قسم کا کارڈ اپنے ویلٹ سے نکالا اور کہنے لگا۔ ''میں یہ عبارت ہر روز کئی کئی بار پڑھتا ہوں اور یہی وجہ ہے کہ میرے دل و دماغ میں ایک استقامت پیدا ہوگئی ہے۔''

میں نے اس عبارت کو نقل کرلیا اور اب آپ کے سامنے پیش کر رہا ہوں۔ ''ایک ایسا شخص جس میں خود اعتمادی کوٹ کوٹ کر بھری ہو، مثبت خیالات رکھتا ہو اور رجائیت پسند ہو۔ جس کام میں ہاتھ ڈالے، پورے یقین کے ساتھ آگے بڑھے اور زمانے کے حالات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔ ایسا ہی شخص آسمان تک پہنچنے میں کامیاب ہوسکتا ہے۔''

چنانچہ یہ حقیقت عیاں ہے کہ محنت۔ عقیدہ کی پختگی اور مقناطیسی شخصیت رکھنے والا اپنی منزل ضرور حاصل کرے گا۔ لہٰذا ہمیشہ اچھے وقت کی لگن اور آس پر قائم رہنا چاہیے اور کبھی ناکامی کا تصور بھی دل میں نہیں لانا چاہیے۔ برے اور گندے خیالات دل سے نکال دیں۔ ذہن کو صاف ستھرا رکھیں اور ناکامی کے خیال کو اپنے پاس بھی نہ پھٹکنے دیں۔ ناکام ہونے کا اندیشہ اگر ایک بار آ گیا تو یہ جڑ پکڑ سکتا ہے اور پھر سارے کئے کرائے پر پانی پھر جائے گا۔ لہٰذا اپنے آپ کو صرف ترقی کی جانب مرکوز رکھیے۔ اسی کی پرورش کیجئے۔ اس پر قائم رہیے اور تصورات میں بھی یہی دیکھتے رہیے۔ دعائیں کرتے رہیں اور خدا پر اعتماد کو کبھی متزلزل نہ ہونے دیں۔ اسی کو اپنی زندگی کا نصب العین بنالیں۔ بہتر سے بہتر امیدیں باندھے رکھئے۔ آپ کی روحانی قوت اور خدا کی مدد مل کر ایک بہتر نتیجہ برآمد کریں گے۔

جب آپ اس کتاب کا مطالعہ کر رہے ہوں گے تو عین ممکن ہے کہ آپ اس کے مندرجات سے مطمئن نہ ہوں اور آپ کے دل میں خیال آئے کہ یہ بیکار کی باتیں ہیں۔ میں آپ کو تاکید کرتا ہوں کہ ایسا خیال بھی دل میں نہ لائیں۔ اگر آپ ابھی برے حالات

سے گزر رہے ہیں تو یہ امید بھی رکھیں کہ حالات بدل بھی سکتے ہیں۔ یہ قوت آپ کے ہاتھوں میں موجود ہے کہ آپ اپنی تقدیر کو بدل سکتے ہیں۔ ہمت کریں اور آگے بڑھیں۔ اپنی خوداعتمادی میں اضافہ کریں اور جلد آپ اپنے اندر ایک نئی قوت اور توانائی محسوس کریں گے۔

ایک خاتون نے بدبختی سے ویکیوم کلینز فروخت کرنے کے شعبے میں ہاتھ ڈال دیا۔ اس کام کا انہیں کوئی تجربہ بھی نہ تھا اور نہ ہی کچھ معلومات تھیں۔ وہ مختلف گھروں میں ویکیوم کلینز اٹھا کر لے جاتیں اور وہاں اس کا مظاہرہ کرتیں۔ چند ہی دنوں میں وہ بددل ہوگئیں اورانہوں نے اس کام کو چھوڑنے کا ارادہ کرلیا۔ ایک دن حکم ہوا کہ فلاں بڑے گھر میں چلی جائے اور وہاں اس مشین کی کارکردگی کا مظاہرہ کرے۔ اسے یقین تھا کہ وہ یہاں بھی مشین فروخت نہ کرپائے گی، اور واقعی ایسا ہی ہوا۔ وہ اس انٹرویو میں بری طرح ناکام ہوگئی۔

ایک دن ان کی ملاقات اسی شعبے سے متعلق ایک سمجھ دار خاتون سے ہوگئی۔ انہوں نے اپنی ناکامیوں کی داستان خوب نمک مرچ لگا کر اس کو سناڈالی۔ اس خاتون نے سب کچھ بڑے صبر وسکون سے سنا اور پھر نرم انداز میں بولی۔ ''اگر تمہارے ذہن میں یہ خدشہ پل رہا ہو کہ تم ناکام رہو گی تو پھر ایسا ہی ہوگا۔ اگر کامیاب ہونا چاہتی ہو تو ذہن کو مثبت سوچ کی طرف لے جاؤ اور سوچ لو کہ مجھے کامیاب ہونا ہی ہے۔ میں تمہیں ایک فارمولا بتاتی ہوں اور مجھے یقین ہے کہ یہ تمہارے لیے کارآمد ثابت ہوگا۔ اپنے دل اور دماغ کو نئے سرے سے مرتب کرو۔ اپنے آپ میں اعتماد پیدا کرو اور مقصد کی طرف قدم بڑھاؤ۔ جب بھی اپنے کام کے لیے نکلو، بھرپور اعتماد سے جاؤ اور خدا پر پورا بھروسہ رکھو کہ وہ تمہاری صحیح رہنمائی کرے گا۔ یہ کہاوت ہمیشہ ذہن میں رکھنا۔ ''اگر خدا میرے ساتھ ہے تو کوئی میرا کچھ نہیں بگاڑ سکتا۔ اگر خدا کی مہربانیاں میرے ساتھ ہیں، تب یقیناً میں مشین فروخت کرنے میں کامیاب ہوجاؤں گی۔'' وہ جانتا ہے کہ تمہیں اپنے بچوں کی پرورش کے لیے روزی کی ضرورت ہے۔ یہ سب کچھ سوچتے ہی تمہیں اپنے اندر ایک نئی قوت کا احساس ہوگا اور تمہاری صلاحیتیں ابھرتی چلی جائیں گی۔''

اس نے یہ فارمولا ذہن نشین کرلیا۔ اور پھر وہ جگہ جگہ بلا دھڑک مشین فروخت کرنے کے لیے ہر دروازے پر دستک دینے لگی۔ بھرپور اعتماد کے ساتھ کہ کامیابی ضرور ملے گی۔ اب اس کا کہنا ہے۔ ''جب خدا میرے کاروبار میں برکت دے رہا ہے تو مجھے آگے بڑھنے سے کون روک سکتا ہے۔''

اب میں چار لفاظ میں قانون کا ایک خاص گر آپ کو بتاتا ہوں۔ یقین، ہمت، کام اور معجزہ۔ یہ چاروں آپس میں جڑے ہوئے اور متحد ہیں اور ان کے اندر ایک زبردست قوت موجود ہے، مگر ضروری ہے کہ ان سب کو گرہ میں باندھ لیا جائے اور لاشعور میں محفوظ کرلیا جائے۔ جب کبھی کوئی مشکل درپیش آئے گی، یہ تمہاری بھرپور مدد کریں گے۔ وقتاً فوقتاً ان الفاظ کو دہراتے رہیں۔ میں نے خود یہ معجزہ بار بار دیکھا ہے۔

یہاں میں بائبل کا ایک باب آپ کی خدمت میں پیش کرتا ہوں۔ مارک (Mark) کا یہ گیارہواں باب آپ کے لیے کافی ہوگا۔ ذرا غور سے پڑھیے۔ ''خدا پر مکمل یقین بلا دیکھے۔ طوفان سمندر کی تہہ میں پوشیدہ ہے اور وہاں ہر جہاز میں خزانے بھرے ہوئے ہیں۔ ان کو پہاڑ سے بھی تشبیہ دی جاسکتی ہے۔ یہ سب کچھ آپ کے دل کی پکار ہے اور شک وشبہ سے بالاتر۔'' (Mark II: 22:23)۔

کچھ نظریات مندرجہ بالا علوم کی روشنی میں میں نے بھی وضع کیے ہیں۔ یہ بھی انہی اصولوں پر مبنی ہیں جو کہ دنیا کے سب سے قابل اور باعلم شخص نے ہمیں بتائے ہیں۔ صدیاں گزر گئیں۔ نسل در نسل بائبل پڑھا جارہا ہے۔ بلکہ شاید یہ دنیا میں سب سے زیادہ پڑھی جانے والی کتاب ہے اور یہ کتاب ہمیں بتاتی ہے کہ اعتقاد کی طاقت کیسے کیسے معجزے ہمیں دکھاتی ہے۔

ایسے بڑے واقعات عام لوگوں کی زندگی میں رونما کیوں نہیں ہوتے؟ وجہ یہ ہے کہ اکثر افراد پر اعتماد نہیں ہوتے اور نہ ہی وہ صحیح طریقے پر عمل کرتے ہیں۔ ہمیں نصیحت کی گئی ہے۔ ''اس بات پر پہاڑ جیسا ایمان لے آؤ'' مطلب یہ نہیں ہے کہ چاروں پہلوؤں سے پہاڑ پر حملہ کردو، بلکہ وہ جگہ تلاش کرو جہاں تم کو اپنا گوہر مراد نظر آئے، اور پھر باری باری

باقی مقامات بھی فتح کرلو۔

اگر کوئی مقصد حاصل کرنا چاہتے ہو تو اس کے لیے کیا طریقہ کار اختیار کرو گے؟ پہلا قدم یہ ہے کہ اپنے آپ سے سوال کرو۔ ''کیا یہ میرے لیے بے حد ضروری ہے؟'' ایمان داری کے ساتھ جائزہ لو اور دعائیں کرو اور تب تمہیں معلوم ہوگا کہ واقعی یہ تمہاری دلی مراد ہے۔ اگر ایسا ہے تو ثابت قدم رہو اور خدا سے مانگنے میں بالکل مت ہچکچاؤ۔ اگر یہ بات تمہارے لیے نقصان دہ ہے تو خدا اپنا ہاتھ روک لے گا۔ بس اپنا دل اور عقیدہ مضبوط رکھو۔

مجھے اس عقیدے پر اس وقت یقین کرنا پڑا جب میرے ایک تاجر دوست نے یہ واقعہ سنایا۔ وہ ایک انتہائی شریف، فراخ دل اور خوش اخلاق آدمی ہے اور عیسائی عقائد کا سچے دل سے پرستار۔ اپنے علاقے میں وہ تبلیغ کا کام بھی سرانجام دیتا ہے اور ''عظیم آدمی'' کے لقب سے جانا جاتا ہے۔ وہ ایک بہت بڑے پلانٹ کا مینجر ہے جہاں چالیس ہزار افراد کام کرتے ہیں۔ اس کی میز مذہبی لٹریچر سے بھری رہتی ہے جن میں میری بھی چند تحریریں شامل ہیں۔ اس کی فرم یونائیٹڈ اسٹیٹس (USA) کی ایک بہت بڑی فرم ہے جو اعلیٰ پیمانے پر ریفریجریٹر تیار کرتی ہے۔ وہ اتنا زیادہ مذہبی ہے کہ بقول اس کے خدا اس کے ساتھ دفتر میں بھی موجود رہتا ہے۔

میرے دوست نے بتایا۔ ''ایک عظیم مقصد کی تبلیغ کرو۔ ہلکی پھلکی عام سی دل بہلانے والی باتیں مت کرو۔ اعتقاد محض ایک سائنس نہیں ہے۔ میں خود بھی ایک سائنس دان ہوں اور میں اپنے کاروبار میں بھی سائنس کے چند قاعدے استعمال کرتا ہوں۔ لیکن ساتھ ہی ساتھ بائبل بھی روزانہ پڑھتا ہوں۔ بائبل میں جو کچھ لکھا ہوا ہے، اس کو روزمرہ کا ساتھی بنالو اور اس پر ایمان لے آؤ''

جب میرا دوست پلانٹ کا مینجر بن گیا تو لوگوں نے اس کا مضحکہ اڑانا شروع کردیا اور جگہ جگہ بات پھیلانے لگے کہ اب فلاں صاحب جنرل مینجر بن گئے ہیں اور اب وہ ہم لوگوں کو زبردستی بائبل پڑھایا کریں گے۔ چند دنوں کے بعد اس نے ایسے لوگوں کے سرغنہ کو اپنے دفتر میں بلایا جو اس افواہ کے پھیلانے میں پیش پیش تھا، اور کہنے لگا۔ ''میں نے سنا

ہے کہ تم سب سے زیادہ شرارتی ہو اور تمام افواہ پھیلا رہے ہو کہ جنرل منیجر بن جانے کے بعد میں سب پر زبردستی کروں گا کہ ہر وقت بائبل اپنے ساتھ رکھا کریں اور کام کے دوران بھی پڑھا کریں۔''

''ارے نہیں صاحب! نہیں۔'' اس آدمی نے ڈرتے ڈرتے کہا۔

''دیکھو! میری بات غور سے سنو'' جنرل منیجر نے خوش دلی سے کہا۔ ''تم نے ایک نیک خیال کا تصور پیدا کیا ہے۔ لیکن ایسا نہیں ہے کہ ہر آدمی یہ مقدس کتاب اپنی بغلوں میں دبائے پھرے۔ میں یہ سمجھانے کی کوشش کر رہا ہوں کہ ان اچھی باتوں کو اپنے دل و دماغ میں بسا لو۔ یہ بات تمہارے جسم میں ایک ایسی خوشی اور جوش بھر دے گی کہ تم کام پر بھرپور توجہ دینے لگو گے اور اسی طرح ہمارا بزنس بھی بڑھ جائے گا۔'' وہ میری بات سن کر چپ چاپ اٹھا اور باہر نکل گیا۔ اس کے چہرے پر خوشگوار تاثرات تھے۔

اچانک خلاف توقع میرا دوست مجھ سے ایک ایسا سوال کر بیٹھا جو میرے تصور میں بھی نہیں تھا۔ ''کیا کبھی تمہارے پیر کی انگلی میں تکلیف ہوئی ہے؟''

ابھی میں جواب بھی نہ دینے پایا تھا کہ وہ خود ہی بول اٹھا۔ ''ایک بار مجھے یہ تکلیف ہوئی تھی۔ میں نے مختلف اچھے اچھے ڈاکٹروں کو دکھایا۔ سب نے یہی کہا کہ انہیں تو کوئی بیماری نظر نہیں آتی ہے۔ مگر مجھے تو شدید تکلیف تھی۔ چنانچہ میں نے جوڑوں کے درد اور جراحی سے متعلق ایک کتاب خریدی اور اسے تفصیل سے پڑھا۔ واقعی یہ ایک معمولی سی بات تھی۔ بعض عضلات آگے پیچھے ہو جاتے ہیں اور استخوانی ڈھانچے کو تلپٹ کر کے رکھ دیتے ہیں۔ عام طور پر کوئی بھی شخص ان باتوں کو سمجھ نہیں پایا، لیکن یہ مستقل درد کرتے رہتے ہیں۔ ایک دن میں نے یہ کیا کہ آرام سے ایک طرف بیٹھ گیا اور انتہائی توجہ سے جوڑ جوڑ پر غور کرنے لگا اور خدا سے مخاطب ہو کر کہا۔ ''یہ انگلی میں آپ کی طرف روانہ کر رہا ہوں کیونکہ یہ جوڑ آپ ہی نے بنایا ہے میں تو ریفریجریٹر بنانے کا کام کرتا ہوں اور صرف اسی کے بارے میں جانتا ہوں۔ جب ہم لوگ کوئی ریفریجریٹر فروخت کر دیتے ہیں تو ہم خریدار کو ایک گارنٹی دیتے ہیں کہ کوئی خرابی پیدا ہونے پر ہم اس کی مرمت کریں گے۔ اگر وہ کام نہیں کرتا ہے

اور ہمارا کاریگر بھی اسے ٹھیک نہ کر سکا تو وہ اسے اٹھا کر پلانٹ میں واپس لے آتا ہے اور پھر ہم مل جل کر اس کی خرابی کو دور کر دیتے ہیں، کیونکہ ہمارے درمیان کئی اچھے کاریگر موجود ہیں۔ اے میرا خدا! یہ انگلیوں کا جوڑ آپ ہی نے لگایا ہے، اور آپ کے کاریگر یعنی یہ ڈاکٹر اس کو درست کرنے سے قاصر ہیں۔ براہ کرم برامت مانیے گا، اس کو جلد از جلد شفا بخشنے کی کوشش کیجئے کیونکہ یہ مجھے بے حد تکلیف دے رہا ہے۔''

''تو پھر اس کا نتیجہ کیا رہا؟'' میں نے پوچھا۔

''جلد ہی مجھے درد سے نجات مل گئی۔'' اس نے جواب دیا۔

یقیناً یہ ایک احمقانہ سی بات لگتی ہے اور مجھے بھی ہنسی آ گئی، لیکن ساتھ ہی مجھے اس شخص پر بے اختیار پیار بھی آ گیا جو کتنی سچائی اور جوش کے ساتھ اس عقیدے پر کاربند تھا۔ اس کا عقیدہ کتنا سچا تھا۔

سنجیدہ ہو جاؤ۔ خدا سے امیدیں وابستہ رکھو، بالکل ایک معصوم بچے کی طرح اس سے فرمائش کرو۔ مشکوک انداز تمام طاقت زائل کر دیتے ہیں اور اعتقاد اس میں استقامت پیدا کرتا ہے۔ اپنے عقیدے کو صدق دل سے دہراتے رہو۔ ''جو کوئی اس پہاڑ پر چڑھنے کی ہمت رکھتا ہے، وہ کبھی ناکام نہیں ہوگا۔ اس کی راہ میں جو رکاوٹیں آئیں گی، وہ خود بخود دور ہوتی چلی جائیں گی۔'' (Mark II :23)

زندگی میں مشکل مراحل آتے ہی رہتے ہیں۔ ایسے مواقع سے نجات پانے کا ایک ہی حل ہے۔ اس قول پر قائم رہو۔ ''میں خدا سے دعا گو ہو کہ وہ مجھے اس مشکل پر قابو پانے کی صلاحیت عطا فرمائے۔''

ناامیدی اور مایوسی کا خیال بھی دل میں نہ لاؤ۔ دن بھر میں دس بار یہ الفاظ دہراؤ۔ ''مجھے بہتری کی امید ہے اور مجھے یقین ہے کہ وہ میرے لیے جو کچھ بھی کرے گا وہ بہتر ہی ہوگا۔''

تمہاری نگاہیں ہمیشہ بھلائی کی جانب مرکوز رہیں گی اور تم فلاح کی طرف ہی راغب رہو گے۔

8۔شکست اور شرمندگی کو بھول جاؤ:

جب آپ شکست کے بارے میں سوچنے لگتے ہیں تو آپ کا ذہنی رخ اسی جانب آگے بڑھنے لگتا ہے، جس کا لازمی نتیجہ شکست ہی ہے۔ اس نظریے کو اپنا لیجیے۔ ''میں شکست تسلیم کرنے کو تیار نہیں ہوں۔''

میں آپ کو چند افراد کے بارے میں بتاؤں گا جنہوں نے یہ نظریہ اپنایا اور اس کے شاندار نتائج برآمد ہوئے۔ اس کے ساتھ یہ بھی تفصیل بیان کروں گا کہ انہوں نے کون کون سے گر استعمال کیے جن کے نتیجے میں انہیں کامیابی ملی۔ مندرجہ ذیل واقعات کا گہری نظر سے جائزہ لیجیے اور غور کیجیے کہ وہ محرکات کیا تھے۔ آپ بھی اگر کسی منفی سوچ میں مبتلا ہیں تو آپ ان خیالات پر قابو حاصل کر سکتے ہیں۔

میں جانتا ہوں کہ آپ کوئی پیچیدہ اور ہر بات میں قباحت نکالنے والے آدمی نہیں ہیں۔ میں نے ایک ایسے مشکل پسند آدمی کے بارے میں سن رکھا ہے۔ وہ ہر تجویز کو یہ کہہ کر رد کر دیتا تھا کہ ایسا نہیں ہو سکتا۔ مگر ایک دن ایسا آیا کہ جیسے کو تیسا ٹکرا گیا اور اسے ایسا سبق ملا کہ وہ راہ راست پر آ گیا۔ ہوا یوں کہ اس کی فرم کے ڈائریکٹر کے سامنے ایک ایسا مسئلہ آن کھڑا ہوا جہاں کافی فائدے کی امید تھی لیکن راہ میں چند رکاوٹیں کھڑی تھیں۔ یہاں ان کی نظر اسی من میخ نکالنے والے شخص پر پڑی۔ ان لوگوں نے اسے بلایا اور بات چیت شروع ہوئی۔

''تم کوئی راستہ نکالنے کی بجائے ہر معاملے میں کوئی نہ کوئی رکاوٹ اور مشکل لے کر کھڑے ہو جاتے ہو، آخر کیوں؟'' ایک ڈائریکٹر نے پوچھا۔

''کیونکہ عقلمندی کا تقاضا یہی ہے کہ ہر سنگ راہ کو سامنے رکھا جائے اور ان پر غور

کرنے کے بعد کوئی حل نکالا جائے۔ بلا سوچے سمجھے ہر معاملے میں کود پڑنا نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ اور اس وقت جو مرحلہ درپیش ہے۔ وہ کافی حوصلہ شکن ہے۔''

ایک جہاں دیدہ ڈائریکٹر کے چہرے پر گمبھیر مسکراہٹ نمودار ہوئی۔ ''صاحب زادے! میری ساری زندگی ان مشکلات پر قابو پانے میں ہی گزر گئی ہے۔ میں نے ایک دنیا دیکھی ہے۔ اور میں جانتا ہوں کہ راستے میں آنے والے پتھروں کو کس طرح دور ہٹایا جاسکتا ہے۔ اگر تم جاننا چاہتے ہو کہ کس طرح! تو آؤ! میں تمہیں بتاتا ہوں۔''

اس نے جیب سے اپنا بٹوہ نکالا اور ایک کارڈ سامنے رکھا، جس پر چند الفاظ لکھے ہوئے تھے۔ اب یہ الفاظ پڑھو۔ میرا فارمولا یہی ہے۔ میرے تجربات نے ثابت کیا ہے یہ کہ الفاظ بالکل سچے ہیں۔''

کٹ حجتی شخص نے گردن آگے بڑھائی اور اس کے چہرے پر حیرت کے آثار نمودار ہوئے۔ اس نے وہ الفاظ پڑھنا شروع کیا۔ ''میں حضرت عیسیٰ کے تعاون سے ہر وہ کام سر انجام دے سکتا ہوں جس کی ذمہ داری مجھے سونپی جائے۔'' (Philippians 4:13)۔

ڈائریکٹر نے بڑے اعتماد سے کہا۔ ''میرا تجربہ اچھا خاصا ہے اور میں نے اپنی زندگی میں بے شمار مشکلات کا سامنا کیا ہے۔ ان الفاظ میں وہ طاقت ہے جو ہر مشکل کو ایک ٹھوکر سے دور کرسکتی ہے۔'' ان باتوں کے بعد اس کٹ حجتی کے پاس کوئی چارہ نہ رہا کہ وہ یہ ذمہ داری قبول کرے۔ اور پھر اس نے بڑی خوبصورتی کے ساتھ اس معاملے کو نبھایا اور کمپنی کو جو امیدیں تھیں، وہ پورا کر دکھایا۔

بات بس اتنی سے ہے کہ کسی مشکل سے گھبرانا نہیں چاہیے۔ خدا پر اعتقاد اور اعتماد رکھو اور ان کی مہربانیوں سے تم ہر مرحلے پر کامیابی حاصل کرلو گے۔

چنانچہ بات یہاں پہنچتی ہے کہ ہر سنگ راہ کو عبور کرنے کے لیے اس کے خلاف شکایتیں لے کر مت بیٹھ جاؤ یا فکر میں مبتلا ہو جاؤ۔ صحیح طریقہ ہے کہ فوری طور پر اسے ایک ٹھوکر مار کر دور کر دیا جائے۔ زندگی بھر رینگتی ہوئی زندگی گزارنے سے بہتر ہے کہ ایک ہی دفعہ ہمت کر کے اٹھ کھڑے ہو اور جواں مردی سے کام لے کر آگے بڑھو۔

میرے ایک دوست نے انگلینڈ سے مجھے ایک کتاب بھیجی ہے۔ یہ ونسٹن چرچل (Winston Churchill) کی لکھی ہوئی ہے۔ اور اس کا عنوان ہے ''کہاوتیں اور سوچ بچار'' (Maxims and Reflections) اس کتاب میں چرچل نے برطانوی جنرل ٹیوڈر (British General Tudor) جو کہ برٹش ففتھ آرمی (British Fifth Army) کا کمانڈر تھا اور جس نے مارچ ۱۹۱۸ء میں جرمنوں کے ایک زبردست حملے کا مقابلہ کیا تھا۔ تمام صورت حال اس کے خلاف تھی مگر جنرل ایک باحوصلہ انسان تھا اور وہ جانتا تھا کہ ان مشکلات پر کس طرح قابو حاصل کرنا ہے۔ اس کا اسلوب انتہائی سادہ تھا۔ وہ پامردی سے ہر مشکل کے سامنے کھڑا ہوگیا اور تمام آفتیں ایک ایک کر کے خود بخود ڈھیر ہوتی چلی گئیں۔

چرچل نے جنرل ٹیوڈر کے بارے میں جو الفاظ کہے، وہ تاریخ میں یادگار بن چکے ہیں۔ ''جنرل ٹیوڈر کے بارے میں میرا تاثر یہ ہے کہ وہ لوہے کی ایک ایسی میخ ہے جس کو کسی بھی طرح اپنی جگہ سے ہلانا ناممکن ہے۔''

جنرل ٹیوڈر بخوبی جانتا تھا کہ کس دشواری کا سامنا کس طرح کرنا ہے۔ وہ فن بس اتنا ہی تھا کہ ہر مشکل کے سامنے سیسہ پلائی ہوئی دیوار بن کر کھڑے ہوجاؤ، اس کو بچ کر نکلنے کا موقع مت دو۔ کامیابی تمہارے قدم چومے گی۔ مگر اس کے لیے اعتماد اور اعتقاد انتہائی ضروری ہے۔ خود اعتمادی اور خدا پر بھروسہ۔ یہی وہ ایک جذبہ ہے جس کی تمہیں اشد ضرورت ہے۔ اگر یہ حاصل ہوجائے تو پھر اور کسی چیز کی ضرورت ہی نہیں ہے۔ بس اس یقین کو اپنے دل و دماغ میں پیوست کرلو۔ ''شکست کا لفظ میری ڈکشنری میں نہیں ہے۔''

آیئے! اب آپ کو میں گونزالز (Gonzales) کی کہانی سناتا ہوں۔ اس نے ایک طویل جدوجہد کے بعد قومی ٹینس چیمپین شپ کا مقابلہ چند سال پہلے جیتا۔ اس سے قبل وہ ایک غیر معروف کھلاڑی تھا اور اس کے پاس ایسے حالات بھی نہیں تھے کہ وہ اس مقابلے کی تیاری پوری طرح کرسکتا۔ ایک موثر اخبار نے اس کے انٹرویو میں یہ بیان جاری کیا کہ گونزالز کے کھیل میں کئی خرابیاں موجود تھیں اور وہ کھیل کے کئی رموز سے آشنا نہیں

تھا۔ لیکن بہت جلد اس نے ان تمام کمزوریوں پر قابو پالیا۔ لکھنے والا لکھتا ہے کہ چیمپئن شپ جیتنے میں اس کی خوداعتمادی کا سب سے بڑا ہاتھ تھا۔ وہ لوگوں کی نکتہ چینیوں سے ذرا بھی نہیں گھبرایا اور مسلسل محنت کرتا رہا۔ مقابلے کے دوران جب کبھی ایسا مرحلہ درپیش آیا جہاں جہاں اس نے کوئی کمزوری محسوس کی، وہاں وہاں وہ ڈٹ گیا اور اپنے اعصاب کو قابو میں رکھا۔

اعتقاد وہ ایک عظیم جذبہ ہے جو آپ کو ہمت اور طاقت عطا کرتا ہے۔ جب ایسا نظر آرہا ہو کہ یہ مشکل مقام آرہا ہے، اس وقت دل کو سمجھانا پڑتا ہے کہ ایسا کچھ نہیں ہے۔ یہ سب فریب نظر ہے اور جیت ہی تمہارا مقدر ہے۔

جوانمردی کی ایسی کئی مثالیں ہمارے سامنے موجود ہیں۔ آپ کو اگر ان کے نقش قدم پر چل کر کامیابی سے ہمکنار ہونا ہے تو یہ تمام باتیں ذہین نشین کرلیں۔ یہ ایک جنگ ہے اور آپ کو ہر دم ہتھیاروں سے لیس رہنا ہے۔

اب ہم ایک اور نادر مثال اور اس کی تشریحات کی طرف آتے ہیں۔ مسٹر آموش پارش (Amosh Parrish) سال میں دو مرتبہ بڑے بڑے نامور تاجروں کو نیویارک کے ایک بہت بڑے ہوٹل میں جمع کرتے ہیں۔ یہ ایک تربیتی کورس ہوتا ہے جس میں مسٹر پارش تاجروں کو گراں بہا مشورے دیا کرتے ہیں اور ان کو تجارت کے مختلف گر سکھاتے ہیں، خاص طور پر ان کو بات چیت کا طریقہ، اخلاق اور شگفتہ مزاجی اور دلوں کو جیت لینے کے فن سے آگاہ کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسی تربیت گاہ ہے جہاں ہر تاجر نئی باتیں سیکھتا ہے۔ اور اپنی تجارت میں اضافہ کرتا ہے۔ جو لوگ مشکلات سے دوچار ہیں، ان کے لیے مختلف حل بھی تجویز کیے جاتے ہیں۔

مسٹر پارش ایک ایسے فلسفے کی زندہ مثال ہیں جنہوں نے صرف تربیت کو ہی اپنی زندگی کا معراج تصور کیا ہوا ہے۔ بچپن میں ان کی صحت کافی خراب رہا کرتی تھی۔ وہ ہکلے اور توتلے بھی تھے، لہٰذا لوگوں کا مذاق کا نشانہ بنتے اور اس طرح وہ احساس کمتری کا شکار رہنے لگے۔ یہ زندگی ان کے لیے عذاب بن گئی۔ ایک دن انہوں نے ایک روحانی تجربہ

کیا۔ قدرت نے ان کے دماغ کو قوت عطا کی اور وہ عقیدے اور اعتقاد کی قوت سے مالا مال ہوگئے۔ اب نہیں معلوم ہوگیا کہ خدا کی رہنمائی اور اپنی ہمت کے زور پر وہ دنیا کی ہر نعمت حاصل کر سکتے ہیں۔

انہوں نے تاجروں کی خدمات انجام دینے کا بیڑا اٹھایا۔ تاجروں کو صرف اس دو دن کے سبق سے اس قدر فوائد حاصل ہوئے کہ وہ بطور معاوضہ منہ مانگی رقم دینے کو تیار ہوگئے۔ آموش پارش کو بھی ایک بڑے ہوٹل کے بال روم میں ایک بڑے مجمع سے بات کرنے کا سلیقہ آ گیا اور ان کا سارا احساس کمتری کافور ہوگیا۔

کبھی کبھی انہیں اپنے ہکلے پن اور تتلاہٹ کی وجہ سے کافی مشکل پیش آئی، مگر وہ دل شکستہ نہیں ہوئے۔ وہ اس معاملے میں طنز و مزاح سے کام لے کر ٹال جاتے ہیں۔ مثلاً ایک دن، وہ کیڈیلاک (Cadillac) کہنا چاہ رہے تھے۔ کئی بار انہوں نے کوشش کی اور بالآخر صحیح تلفظ ادا کرنے میں کامیاب ہوگئے۔ اور تب انہوں نے خود ہی اپنے آپ پر تبصرہ کیا۔ ”میں ک۔ ک۔ ک۔ کیڈیلاک اس وقت تک صاف نہیں بول سکتا جب تک کہ خود ایک کیڈیلاک کا مالک نہ بن جاؤں۔“ حاضرین کے حلق سے ایک بے ساختہ قہقہہ بلند ہوا، مگر ان کے چہرے پر مسٹر پارش کے لیے ہمدردی کے آثار ہویدا تھے۔

میں ایک بار پھر یہ الفاظ دہراتا ہوں کہ دنیا میں کوئی ایسی مشکل نہیں ہے جس پر قابو نہ پایا جاسکے۔ ایک نیگرو دانش ور نے ایک بار مجھ سے کہا۔ ”میں مصیبتوں سے نمٹنا بخوبی جانتا ہوں۔ سب سے پہلے تو میں کوشش کرتا ہوں کہ اس کو ٹھوکر ماردوں، لیکن اگر ایسا نہ کر سکا تو تھوڑا سا فکر مند ہو جاتا ہوں اور اسے بھول جانے کی کوشش کرتا ہوں، اور اگر یہ بھی ممکن نہ ہوا تو میں اس کا فلسفیانہ حل تلاش کرتا ہوں۔ خدا سے مدد مانگتا ہوں اور ہم دونوں مل کر اس پر قابو حاصل کر لیتے ہیں۔“

اس باب کے آغاز میں ایک تاجر کا فارمولا بیان کیا گیا ہے۔ وہ فارمولا استعمال کیجیے۔ وہ کہتا ہے کہ پڑھائی یا اپنا کام چھوڑ کر اس نسخے کو پانچ بار دہرائیے اور ہر بار یہ کہیے کہ میں اس پر پورا یقین رکھتا ہوں۔ وہ فارمولا دوبارہ درج کیے دیتا ہوں۔ ”حضرت عیسیٰ

"اور خدا کی مدد اگر شامل حال ہو تو دنیا کی ہر مشکل میرے لیے آسان ہے۔" (Philippians 4:13) ۔ روزانہ پانچ بار یہ جملے دہرایئے اور دنیا کے غموں سے نجات حاصل کیجیے۔

عین ممکن ہے آپ کے تحت الشعور میں یہ خیال سر ابھارے کہ تمہیں ان باتوں پر اعتقاد نہیں ہے، مگر یہ بھی یاد رکھیں کہ تحت الشعور محض ایک احساس اور خیال ہے اور کبھی کبھی یہ دھوکہ بھی دے جاتا ہے۔ بعض اوقات ہم آہنگی بھی اختیار کر سکتا ہے اور آپ کی صلاحیت کے مطابق جواب واپس بھیجتا ہے۔ مثلاً وہ کہتا ہے "ذرا میری طرف دیکھو! مجھے ان باتوں پر بھروسہ نہیں ہے، مگر میں تاکید کرتا ہوں کہ بھروسہ کر کے دیکھو۔" اگر مثبت انداز میں تم تحت الشعور سے مخاطب ہو گے تو اسی کی بات سمجھ لو گے۔ کچھ دیر بعد تحت الشعور کا دماغ سچی بات تمہیں بتا دے گا اور وہ سچ یہ ہو گا کہ حضرت عیسیٰ ؑ کی مدد سے تم ہر مشکل پر قابو حاصل کر لو گے۔

سڑک کے کنارے ایک تختے پر یہ اشتہار درج تھا کہ ایک خاص برانڈ کا موٹر آئل خریدیں۔ سلوگن یہ تھا "صاف ستھرا انجن آئل انجن کو مزید طاقتور بناتا ہے۔" چنانچہ ذہن فوراً اس کا مثبت اثر قبول کرتا ہے۔ میرے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ منفی خیالات کو ذہن سے نکال دو اور اپنے ذہن کے انجن کو صاف ستھرا تیل مہیا کرو تا کہ دماغ کو مزید طاقت میسر آئے۔

اگر آپ ایک طویل عرصے سے کسی پریشانی میں مبتلا ہیں تو اس کا مطلب یہی ہوا کہ آپ نے ہتھیار ڈال دیے ہیں اور خود کو شکست تسلیم کرنے کا عادی بنا لیا ہے۔ لیکن اس کے برخلاف اگر آپ یہ نعرہ لے کر اٹھ کھڑے ہوں "یسوع مسیح کی مدد سے میں دنیا کا ہر مشکل کام سرانجام دے سکتا ہوں" تو یقیناً آپ اپنے آپ میں ایک نئی قوت محسوس کریں گے۔ جلد ہی آپ کا دماغ آپ کی قوت ارادی کو مزید مستحکم کرنے میں آپ کے ساتھ تعاون کرنے لگے گا۔

میں اکثر ایک ایسے شخص کے ساتھ گولف کھیلا کرتا تھا جو کہ نہ صرف یہ کہ ذہانت اور مہارت میں یکتا تھا، بلکہ ایک دانش ور بھی تھا۔ کھیل کے دوران وہ ایسے ایسے چٹکلے چھوڑتا کہ میں اس کی قابلیت اور صلاحیتوں سے مسحور ہو کر رہ جاتا۔ میں بال کو دبیز گھاس کے اوپر رکھ کر

ہٹ لگایا کرتا تھا۔ ایک دن میں نے یوں ہی مذاق میں کہا۔ ''اب ذرا غور سے میری طرف دیکھو! اس جگہ سے بال کو ہٹ لگانا کوئی آسان بات نہیں ہے۔ کیا تم ایسا کر سکتے ہو؟''

میرا دوست طنزیہ انداز میں مسکرایا اور کہا۔ ''کیا تم مجھے اتنا ہی نالائق سمجھتے ہو؟ میں نے مثبت سوچ کے بارے میں تمہاری کتاب پڑھی ہے۔ واقعی تم ایک سمجھدار آدمی ہو۔''

''میرے خیال میں تم وضع داری سے کام لے رہے ہو۔ بہرحال اس وقت ہم گولف کھیل رہے ہیں اور تم صرف کھیل کے بارے میں بات کرو۔'' میں نے ذرا شرمندگی سے کہا۔

''چلو ٹھیک ہے۔ اچھا یہ بتاؤ، تم ایسا کیوں سمجھتے ہو کہ تم یہاں سے زیادہ بہتر ہٹ لگا سکتے ہو؟'' اس نے سوال کیا۔

''اس لیے کہ یہاں گھاس کی تراش خراش زیادہ بہتر ہے اور میری ضرب زیادہ زور دار ہو سکتی ہے۔'' میں نے جواب دیا۔

''ہاں تم ٹھیک کہتے ہو۔ میں تو یوں ہی ذرا تمہیں آزما رہا تھا۔ تم واقعی اس کھیل کے ماہر ہو۔'' اس نے تعریف کرتے ہوئے میری پیٹھ تھپکی اور ہم کھیل ختم کر کے گھر واپس آ گئے۔

اب میں ایک دوسرے واقعے کی طرف آتا ہوں جس کا اس گولف والے دوست سے کوئی تعلق نہیں۔

ایک صاحب نے مجھے خط بھیجا جس میں انہوں نے اپنے والد صاحب کی چند حرکات کے بارے میں لکھا۔ وہ کہتے ہیں کہ میرے والد صاحب ایک سفری سیلز مین ہیں۔ کبھی وہ فرنیچر فروخت کرتے ہیں اور کبھی ہارڈ ویئر کا سامان، کبھی چمڑے کی بنی ہوئی اشیاء۔ غرض یہ کہ اپنی پسند پر وہ اکثر سامان بدلتے رہتے ہیں۔ میں نے اپنی والدہ سے سنا کہ آخری بار جو چیز انہوں نے کاروبار کے لیے منتخب کی، وہ اسٹیشنری کا سامان تھا۔ وہ کسی ایک انداز کے مال پر قائم نہیں رہتے تھے اور اپنی پسند بدلتے رہتے تھے۔ لہٰذا اپنے پیشے میں وہ زیادہ کامیاب نہیں رہے۔

ایک دن ان کے ایک ساتھی سیلز مین نے تین جملوں پر مشتمل ایک دعا کا کاغذ ان

کے حوالے کیا اور ہدایت کی کہ کسی بھی گاہک سے بات کرنے سے پہلے اس دعا کو پڑھ لیا کریں۔ والد صاحب نے اس مشورے پر عمل کیا اور اس کا نتیجہ انتہائی شاندار رہا۔ پہلے ہی ہفتے میں وہ پچاس فیصد گاہکوں کو مال فروخت کرنے میں کامیاب رہے اور ہر ہفتے کاروبار میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ چند ہی ہفتوں میں وہ پچانوے فی صد تک جا پہنچے۔

بعد میں انہوں نے یہ دعا اپنے چند اور دوستوں کو بھی دی اور انہیں بھی کافی فائدہ پہنچا۔ وہ دعا یہ تھی۔

مجھے اقرار ہے کہ کوئی خدائی قوت میری رہنمائی کر رہی ہے۔ میں اقرار کرتا ہوں کہ میں ہمیشہ حق وصداقت کے راستے پر گامزن رہوں گا۔ میں اس بات پر مکمل یقین رکھتا ہوں کہ جہاں کہیں بھی کوئی مشکل پیش آئے گی، خدا میری مدد کرے گا۔

ایک چھوٹی سی فرم کے مالک کو پریشانیوں نے آ گھیرا۔ وہ جو بھی حل نکالنے کی تجویز کرتا، اس میں اسے ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا۔ لیکن ایک دن اسے احساس ہوا کہ اس کا طریقہ کار غلط ہے اور اسے مزید تحقیق کرنی پڑے گی کہ اس کی ناکامی کی وجوہات کیا ہیں۔ جب اس نے مجھے اپنی کہانی سنائی تو میں سمجھ گیا کہ اس کو نفسیاتی علاج درکار ہے۔

میں نے ایک سمجھ دار اور قابل آدمی جو مذہبی اور روحانی علوم کا بھی ماہر ہو، اسے اپنی کمپنی میں ایک اچھے عہدے پر فائز کرنے کا مشورہ دیا۔ بہت جلد اس کے کاروبار میں تبدیلی پیدا ہونے لگی۔ ایک بڑا ہی عام اور سیدھا سادا سا طریقہ کار یہ اختیار کیا گیا کہ اس شخص نے لوہے کی تاروں کا بنا ہوا ایک ٹوکرا اپنی میز پر رکھ لیا۔ جس میں بہت سے کارڈ چھپوا کر رکھ دیے گئے۔ ان کارڈز پر ایک ہی جملہ تحریر تھا۔ ”خدا تمہاری مدد کے لیے ہر دم حاضر ہے۔“ ایک دو دن کے انتظار کے بعد اس مشکل کا کوئی نہ کوئی حل ضرور نکل آتا۔

میں آپ کو بھی مشورہ دوں گا کہ یہ باب ختم ہونے سے قبل ایک جملہ ضرور دہرا دیجیے۔ ”مجھے شکست کسی حال میں بھی تسلیم نہیں۔“ اس جملے کو مستقبل میں بھی دہراتے رہیے، یہاں تک کہ یہ آپ کے تحت الشعور میں بیٹھ جائے۔

9۔ پریشان ہونا چھوڑیے:۔

عجلت پسندی اور فکر و تردد آپ کے لیے زہر ہے۔ یہ باتیں آپ کے ذہن کو منفی اور غیر صحت مندانہ رویے کی طرف لے جاتی ہیں۔ آپ پیدائشی طور پر تو پریشانی لے کر نہیں آئے تھے؟ لہٰذا آپ کو پورا اختیار حاصل ہے کہ آپ اپنے اندازِ فکر کو اپنی مرضی کے مطابق تبدیل کر لیں۔ اب آپ کو مثبت طرزِ فکر کی جانب قدم بڑھانا ہوگا۔ آیئے! دیکھتے ہیں کہ پریشانیوں کو اپنے ذہن سے دور پھینک دینے کے لیے ہمیں کیا طریقہ کار اپنانا ہوگا۔

پریشانیاں کیوں ہمارے لیے باعث آزار بن گئی ہیں ۔ اس کی بنیادی وجہ ڈاکٹر اسمائیلی بلنٹن (Dr. Smiley Blanton) جو ایک نامور دماغی امراض کے معالج ہیں، یہ بتاتے ہیں کہ اضطراب، بے قراری اور خوف آج کل وبالِ جان بن گئے ہیں۔

ایک اور ماہر نفسیات کا تجزیہ ہے کہ ”خوف اور غم آج کے انسان کی شخصیت کے سب سے بڑے دشمن ہیں۔“ ایک اور نامی گرامی فزیشین نے فرمایا۔ ”انسان کی صحت کی خرابی کا بنیادی باعث فکر و تردد اور پریشانی ہے۔“ ایک اور طبیب نے کہا کہ ”بیماری کی جڑ پریشانی ہے۔“

مختلف بیماریوں کی مختلف وجوہات بھی بیان کی جاتی رہی ہیں، مگر پریشانی سب سے بڑھ کر ہے۔ (Worry) قدیم انگریزی کا لفظ ہے۔ جس کے معنی ہیں ”گلا دبانا یا آواز گھونٹ دینا“ جیسے کہ کوئی آپ کے حلق پر انگوٹھا رکھ کر زور سے دبائے اور آپ کی زندگی کی طاقت سلب کر لے۔ بالکل یہی حال پریشانیاں آپ کا بنا کر رکھ دیتی ہیں۔

ہمیں بتایا گیا ہے کہ پریشانی دراصل کوئی بیماری نہیں ہے۔ ماہرین طب نے کھوج لگایا ہے کہ اس کی مندرجہ ذیل وجوہات ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر کا تعلق جوڑوں کے درد

سے ہے۔ اس کے بعد مالی مسائل، مایوسی اور ناکامی، کھنچاؤ اور کشیدگی، تنہائی، خوف، رنج و الم، طویل بیماری اور خوامخواہ پریشانی مول لینے کی عادت کی باری آتی ہے۔

شفا خانے کی ایک ٹیم نے ایک سو چھہتر (۱۷۶) باوقار امریکیوں کا جن کی عمریں چالیس اور پینتالیس کے درمیان تھیں، کا معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ ان میں سے آدھے ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں۔ اس بیماری کا اصل سبب ان کی پریشانیاں ہی تھیں۔

اگر اس پریشانی سے نجات حاصل نہ کی گئی تو عمر کی مقدار میں کمی بھی ہوسکتی ہے۔

حال ہی میں روٹیرین میگزین (Rotarian Magazine) نے ایک مقالہ شائع کیا ہے جس کا عنوان ہے۔ ''آپ کتنا عرصہ جی سکتے ہیں؟'' مصنف نے لکھا ہے کہ اگر آپ طویل عرصے تک زندہ رہنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کریں۔

۱۔ پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔

۲۔ عبادت کو اپنی عادت بنالیں۔

۳۔ پریشان ہونا چھوڑ دیجیے۔

ایک اور سروے رپوٹ میں بتایا گیا کہ چرچ کے ممبران کی عمر زیادہ ہوتی ہے۔ (لہٰذا اگر آپ جوانی میں مرنا نہیں چاہتے تو جلد از جلد چرچ کے ممبر بن جائیں) مضمون کے مطابق، شادی شدہ لوگ بھی زیادہ دیر تک زندہ رہتے ہیں، ان کی نسبت جنہوں نے شادی نہیں کی ہے۔ اس کی ایک خاص وجہ یہ ہے کہ میاں بیوی ایک دوسرے کی پریشانیوں کا بوجھ تقسیم کرلیتے ہیں۔ اگر آپ تنہا ہیں تو سارا بوجھ آپ کو اکیلے ہی اٹھانا ہوگا۔

ایک سائنسی ماہر نے عمر کی طوالت کے بارے میں تقریباً چار سو پچاس افراد کا تجزیہ کیا۔ ان افراد کی عمر اندازاً سو برس کی تھی۔ اتنی لمبی عمر پانے کی وجہ یہ تھی کہ انہوں نے چند اصول اپنائے ہوئے تھے۔

۱۔ وہ اپنے آپ کو ہر دم مصروف رکھتے تھے۔

۲۔ کفایت شعاری اور اعتدال پر عمل کرتے تھے۔

۳۔ سادہ اور ہلکی غذا استعمال کرتے تھے۔

۴۔ زندہ دلی ان کا شعار تھی۔

۵۔ جلدی سو جانے اور جلدی اٹھ جانے کے عادی تھے۔

۶۔ ہر قسم کے ڈر، خوف اور پریشانی سے دور رہتے تھے۔ خاص طور پر موت سے تو بالکل نہیں ڈرتے تھے۔

۷۔ بردبار اور متحمل مزاج تھے اور خدا پر یقین رکھتے تھے۔

آپ نے اکثر لوگوں کو یہ کہتے ہوئے سنا ہوگا۔ ''پریشانیوں نے مجھے بیمار کر کے رکھ دیا ہے۔'' اور پھر ہنستے ہوئے فرماتے ہیں۔ ''مگر میرے خیال میں پریشانی سے آدمی بیمار نہیں ہو جاتا۔''

ڈاکٹر جارج۔ ڈبلیو سریل (Dr. George W. Crile) نامور امریکن سرجن نے کہا۔ ''خوف ہر دم ہمارے دل و دماغ میں سمایا رہتا ہے اور ہم یہ سوچ کر پریشان رہتے ہیں کہ آخر پریشانی کی وجہ کیا ہے۔ یہی فکر و تردد ہمارے جسم کے ہر خلیے میں سما جاتا ہے جس کی وجہ سے ہمارے جسم کی طاقت بتدریج کم ہوتی جاتی ہے۔''

ڈاکٹر اسٹینلے کوب (Dr. Stanley Cobe) ماہر علم اعصاب کہتے ہیں کہ خوف اور پریشانی کا تعلق جوڑوں کے درد سے ہے۔ ایک اور ڈاکٹر نے اپنی تحقیق میں بتایا کہ یہ مرض ایک عالم گیر اور وبائی مرض ہے۔ دنیا کے تمام ڈاکٹروں کو اس قسم کے مریضوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے اور طرح طرح کے علاج جاری ہیں۔ مگر فکر کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ اپنی پریشانیوں پر قابو حاصل کر سکتے ہیں۔ پرسکون رہنے کے لیے اس بیماری کا تدراک یہ ہے کہ اپنے آپ کو خود اعتمادی عطا کیجیے اور دل میں یہ اعتماد پیدا کیجیے کہ آپ اس مرض پر فتح حاصل کر لیں گے اور خدائے تعالیٰ کی مدد سے کامیابی حاصل کر لیں گے۔

ایک خاص دستور العمل کے تحت آپ اپنی پریشانیوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے دماغ کو روزانہ خالی رکھنے کی مشق کریں۔ یہ عمل خاص طور پر اس وقت مفید ہے جب آپ سونے کے لیے بستر پر لیٹنے جا رہے ہوں۔ نیند کے دوران مختلف خیالات آپ کے تحت الشعور میں داخل ہو کر اپنی جگہ بنا لیں گے۔ نیند سے پانچ منٹ قبل کا وقفہ ایک غیر

معمولی اہمیت کا حامل ہے، کیونکہ اس مختصر سے وقفے میں آپ کا دماغ کئی تجاویز قبول کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور یہ آخری خیالات آپ کے تحت الشعور کے لیے بے حد مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

ذہنی طور پر یہ صفائی انتہائی ضروری ہے۔ آپ کا تمام میل ڈھل جائے گا اور ایک نئی قوت آپ محسوس کریں گے۔ یہ ورزش روزانہ کرنا ضروری ہے ۔ نئے خیالات اور مثبت سوچ پر توجہ دیں۔ اپنے آپ کو یقین دلائیں کہ آپ نے تمام فکر و پریشانی کو دور بھگا دیا ہے۔ سر پر پانی ڈالیں، بلکہ بہتر ہے کہ غسل کرلیں اور فرض کرلیں تمام برے خیالات بہہ کر نالی میں دفن ہوتے جا رہے ہیں۔ اس دوران یہ بھی تصور کرتے رہیں۔ ''خدا کے فضل و کرم سے اب میں نے تمام گندے خیالات، فکر اور پریشانیوں سے نجات حاصل کرلی ہے۔'' اس جملے کو پانچ بار آہستگی سے دہرائیں اور پھر مزید یہ الفاظ بھی شامل کرلیں۔ ''میں یقین سے کہتا ہوں کہ اب میں مکمل پرسکون ہوں اور ہر قسم کی پریشانی کو میں نے لات ماردی ہے۔'' یہ جملہ بھی پانچ بار دہرائیں، خدا کا شکر ادا کریں جس نے آپ کو اس مشکل سے نجات دلائی اور پھر اطمینان سے سو جائیں۔

یہ وظیفہ آپ سہہ پہر اور شام کے وقت عمل میں لا سکتے ہیں، اور رات میں سوتے وقت تو کرنا ہی کرنا ہے ۔ پانچ منٹ کے لیے کسی گوشہ تنہائی میں چلے جائیں اور جو آپ کو بتایا گیا ہے، اس کے مطابق عمل کریں۔ جلد ہی آپ کو اس کے فوائد نظر آنے لگیں گے۔

اگر آپ اپنے عمل کو مزید تقویت پہنچانا چاہیں تو تصور میں اچھی باتیں اور نیک خیالات کی پرورش کرتے رہیں اور برے اور گندے خیالات کو نکال کر باہر کردیں۔ عموماً کمسن بچوں کے تصوارت بڑے لوگوں کی نسبت پاک صاف ہوتے ہیں۔ بچوں کو ڈر اور خوف نہیں ستاتا۔ آپ بھی ایسی باتوں کو نالی میں بہائے چلے جائیں اور آپ کے ذہن میں نیک خیالات کی جگہ بنتی چلی جائے گی۔

تصورات خوف پیدا کرنے کا ذریعہ بھی ہیں، مگر اس کے ذریعے خوف پر قابو بھی پایا جا سکتا ہے۔ ''خیالی پلاؤ'' مثبت نتائج بھی دے سکتا ہے اور یہ ایک انتہائی خطرناک عمل بھی

ہے۔ اس کے ذریعے آپ نہ صرف یہ کہ دنیا کا حسن دیکھ سکتے ہیں۔ بلکہ آپ مہیب اور حیرت انگیز نظاروں کا دیدار بھی کر سکتے ہیں۔ بس یہ آپ کی ذہنی حالت پر منحصر ہے کہ آپ کی کیفیت کیا ہے اور آپ کہاں تک اپنے آپ کو سنبھال سکتے ہیں۔

لہٰذا آپ اس خیال کو دل میں جذب کرلیں کہ پریشانیاں ختم ہوگئی ہیں اور دماغ کی صفائی کا مرحلہ مکمل ہو چکا ہے۔ مگر اتنا ہی کافی نہیں ہے، کیونکہ دماغ زیادہ عرصے تک خالی نہیں رہے گا۔ اس کے اندر کچھ نہ کچھ رکھنا ضروری ہے۔ چنانچہ جب آپ برے خیالات کو دل سے نکال چکتے ہیں تو اب اس کو بھرنے کا بندوبست بھی کرنا چاہیے۔ خالی جگہ کو ایمان، امید اور ہمت وشجاعت سے بھرلیجیے۔ بارعب آواز میں کہیے۔ ''اب خدا میرے دماغ میں جوش وجذبہ ڈال رہا ہے۔ امیدیں اور سکون بھی۔ اب خدا مجھے تمام پریشانیوں سے بچالے گا۔ میرے عزیزوں اور پیاروں کو بھی ہر مصیبت سے محفوظ رکھے گا۔ اب خدا مجھے صحیح فیصلہ کرنے کی قوت عطا فرمائے گا اور ہر مشکل میں میری نگہداشت کرے گا۔''

دن میں چھ بار ان باتوں کو دہرائیں یہاں تک کہ یہ سب آپ کے ذہن میں پیوست ہوکر رہ جائے۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ یہ نیک خیالات آپ کے ذہن سے تمام پریشانیوں کو نکال باہر کردیں گے۔ ڈر اور خوف بھی ایک خطرناک بیماری ہے اور اس کا علاج بھی صرف خدا پر یقین ہے۔ یہ یقین خوف پر قابو پالے گا۔ جیسے جیسے آپ کا یقین پختہ ہوتا چلا جائے گا، ڈر اور خوف کے لیے کوئی جگہ ہی نہیں بچے گی۔

چنانچہ لائحہ عمل یہ سامنے آیا کہ دماغ میں سے سب کچھ نکال دو اور پھر علاج شروع کرو۔ خدا کے فضل وکرم سے تمہارے دل میں اور دماغ میں یہ عزم پختہ ہوجائے گا کہ یقین اور اعتقاد ہی ہر مسئلے کا حل ہے۔ اس طرح آپ کے ذہن سے پریشانیاں اور وہم نکل بھاگیں گے۔

میرے فارم میں ایک بہت پرانا اور لحیم شحیم درخت تھا جس کا کاٹا جانا نہایت ضروری ہوگیا تھا۔ مجھے بے حد افسوس بھی ہورہا تھا کہ اس قدر دیرینہ دوست سے جدائی ہونے والی تھی۔ مزدور آئے ان کے ساتھ بجلی سے چلنے والی بڑی مضبوط آری بھی تھی۔ میرا اندازہ تھا

کہ زمین سے نزدیک جڑ پر وہ لوگ آری چلادیں گے اور چند ہی لمحوں میں درخت اکھڑ کر نیچے آن گرے گا۔ مگر میری حیرت کی انتہا نہ رہی۔ انہوں نے سیڑھیوں پر چڑھ کر درخت کی اوپر کی شاخوں کو کاٹنا شروع کردیا۔ آہستہ آہستہ وہ نیچے آتے گئے، یہاں تک کہ اب صرف درخت کا ٹنڈ منڈ تنا ہی باقی رہ گیا اور چند ہی لمحوں میں اس کا بھی کریا کرم ہوگیا۔

ان کے سپروائزر نے بتایا کہ اگر ہم شاخوں کو کاٹے بغیر یکدم درخت کے تنے پر آری چلادیتے تو اس سے آس پاس کے درختوں کو کافی نقصان پہنچتا، لہٰذا صحیح طریقہ یہی ہے کہ رفتہ رفتہ جڑ تک پہنچا جائے۔

اسی طرح آپ کی ذات میں جو عادتیں ایک طویل عرصے میں جڑ پکڑ چکی ہیں، ان کو شاخوں سے شروع کیا جائے، یعنی چھوٹی چھوٹی برائیوں کو نکالنا شروع کریں۔ مثال کے طور پر پہلے پہل پریشانی اور اس سے ملتے جلتے الفاظ کا استعمال ختم کردیں۔ جیسے ہی کوئی پریشان کن خیال ذہن میں آئے، فی الفور اس سے نجات حاصل کریں اور یہ سوچنا شروع کردیں کہ نہیں، ایسا نہیں ہے۔ مثلاً آپ کو خطرہ ہے کہ مجھے دیر ہوگئی ہے کہیں ٹرین چھوٹ نہ جائے، تو فوراً ہی اس خیال کو رد کرتے ہوئے کہیں کہ ابھی میرے پاس وقت ہے۔ اگر میں ذرا پھرتی دکھاؤں تو وقت پر پہنچ سکتا ہوں۔ آپ جتنا سوچتے رہیں گے، وقت اسی قدر تیزی سے گزرتا چلا جائے گا۔

جب آپ اس قسم کی چھوٹی چھوٹی باتوں پر قابو پالیں گے تو جڑ اور تنے پر ہاتھ رکھنا اور بھی آسان ہوجائے گا۔ اب آپ ایک نئے جذبے اور ہمت و قوت کے ساتھ ایک نئی شخصیت کی تعمیر کرسکتے ہیں۔

میرے دوست ڈاکٹر ڈینیل اے پولنگ (Dr. Daniel A-Poling) نے ایک قیمتی نسخہ بتایا۔ وہ کہتے ہیں کہ ہر صبح اٹھنے کے فوراً بعد وہ یہ الفاظ ادا کرتے ہیں۔ ''مجھے پورا یقین ہے۔'' اور تین بار کہتے ہیں۔ چنانچہ ہر دن کا آغاز خدا کے نام سے ہوتا ہے اور وہ پوری طرح مطمئن رہتے ہیں کہ آج کے دن کی ساری مشکلات باآسانی حل ہوجائیں گی۔ جب ایسا جذبہ دل میں بسیرا کرلے تو پھر دنیا کی کوئی طاقت اسے متزلزل نہیں کرسکتی۔

میں نے ڈاکٹر پولنگ کے اس عقیدے ''مجھے مکمل اعتماد ہے'' کا حوالہ اپنے ایک ریڈیو کے مضمون میں دیا۔ جلد ہی ایک خاتون کا خط موصول ہوا۔ انہوں نے بتایا کہ مذہب سے انہیں زیادہ رغبت نہیں ہے۔ وہ ایک یہودی خاتون تھی۔ انہوں نے بتایا کہ ان کے گھر میں بدعت کا رواج بہت زیادہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گھر میں خوشیاں نہیں ہیں اور ہر شخص پریشان ہے۔ اس کے شوہر بے تحاشہ پینے کے شوقین ہیں اور گھر میں سارا دن بیکار پڑے رہتے ہیں۔ جب ملازمت کے لیے کہو تو وہ کہتے ہیں کہ کوئی انہیں ملازمت دینے کو تیار ہی نہیں ہوتا۔ اس خاتون کی ساس بھی ان کے ساتھ ہی رہائش پذیر ہیں اور مختلف بیماریوں نے انہیں گھیرا ہوا ہے۔

خاتون کا کہنا تھا کہ ڈاکٹر پولنگ کے نظریے سے وہ کافی متفق ہیں اور انہوں نے فیصلہ کرلیا ہے کہ وہ اس پر سختی سے عمل کریں گی۔ چنانچہ دوسرے دن بستر سے اٹھتے ہی انہوں نے تین بار کہا۔ '' میں یقین رکھتی ہوں، میں یقین رکھتی ہوں، میں یقین رکھتی ہوں۔'' اور پھر انہوں نے خوشی کے عالم میں بتایا۔ ''ابھی اس پر عمل کرتے ہوئے صرف دس دن گزرے ہیں۔ گزشتہ رات میرے شوہر نے بتایا کہ انہیں اسی ڈالر فی ہفتہ کی ملازمت مل گئی ہے اور ساتھ ہی انہوں نے وعدہ کیا ہے کہ وہ شراب نوشی چھوڑ دیں گے۔ اور مجھے یقین ہے کہ وہ اپنا وعدہ نبھائیں گے۔ اس سے زیادہ حیرت انگیز بات یہ ہوئی کہ میری ساس کی بیماریاں بھی بتدریج کم ہوتی جارہی ہیں اور ان کا چیخنا چلانا بھی کم ہوگیا ہے۔ اب اس کو ایک معجزہ ہی کہہ سکتے ہیں کہ میری پریشانیاں اور الجھنیں دور ہوتی چلی جارہی ہیں۔''

یہ سب کچھ ایک طلسم لگتا ہے اور یہ بھی ایک معجزہ ہی ہے کہ کوئی منفی سوچ رکھنے والا ایک دم سے خدا پر یقین لے آئے اور اس کی کایا پلٹ ہوجائے۔ میرے ایک عزیز دوست آنجہانی ہووارڈ شینڈلر کرسٹی (Howard Chandler Christy) جو ایک فن کار اور آرٹسٹ تھے اور انہیں غم و فکر کی مختلف دواؤں کے بارے میں بھی علم تھا۔ میں نے اس قدر خوبیوں کے مجموعے والا شخص شاید کبھی نہیں دیکھا۔ انہوں نے زندگی بڑی بھرپور طریقے

سے گزاری اور ہمیشہ بے فکر اور خوش وخرم رہے۔ ان کے اندر شکست کھانے کا تصور بھی نہ تھا اور ان کی خوشیاں لازوال تھیں۔

ایک دن میں نے ان سے سوال کیا۔ ''ہووارڈ! کیا تمہیں کبھی کوئی پریشانی لاحق نہیں ہوئی؟''

انہوں نے ایک زوردار قہقہہ لگایا۔ ''نہیں کبھی نہیں، کیونکہ میں ان فضول باتوں پر یقین ہی نہیں رکھتا۔''

''اچھا؟'' میں نے حیرت کا اظہار کیا۔ ''پریشان نہ ہونے کی ایک سادہ وجہ ہے کہ فکروں کو اپنے قریب نہ آنے دیا جائے۔ چونکہ تم بھی یہی اعتقاد رکھتے ہو، لہٰذا پریشانی تمہارے قریب بھی نہیں پھٹکتی۔ مگر کبھی نہ کبھی تو کوئی غم سر پر سوار ہو ہی جاتا ہے؟''

ان کا جواب تھا۔ ''ہاں، ایک بار میں نے غم وفکر کو اپنے اوپر سوار کرنے کی پوری سنجیدگی سے کوشش کی۔ مجھے یہ تو معلوم ہی ہے کہ ہر شخص کسی نہ کسی پریشانی میں مبتلا ہے، جب کہ میں اس نعمت سے محروم ہوں۔ چنانچہ ایک دن میں نے طے کرلیا کہ کوئی نہ کوئی پریشانی اپنے آپ پر لاگو کر کے رہوں گا۔ ایک کونے میں بیٹھ کر میں نے اپنے آپ سے کہا ''آج میری پریشانی کا دن ہے۔'' میں نے فیصلہ کرلیا کہ کوئی نہ کوئی پریشانی ضرور مول لوں گا تاکہ مجھے بھی تو پتہ چلے کہ پریشانی آخر ہوتی کیا چیز ہے۔ رات آ گئی۔ میں بستر پر لیٹ گیا تاکہ جلدی سو جاؤں اور دوسرے دن پریشان ہونے کا مزہ چکھوں۔ صبح سویرے میں نے ایک تگڑا ناشتہ کیا کیونکہ خالی پیٹ آدمی پریشان نہیں ہوسکتا۔ بہر حال دوپہر تک پریشان ہونے کی کوشش کرتا رہا مگر اس کا کوئی سرا ہاتھ نہ آیا۔ آخر کار میں نے ہتھیار ڈال دیے اور اٹھ کھڑا ہوا۔''

''مگر تم کوئی اور ترکیب بھی استعمال کر سکتے تھے؟'' میں نے کہا۔

''دراصل بات یہ ہے کہ میں ہر روز صبح کے وقت پندرہ منٹ عبادت کرتا ہوں اور میرا دماغ خدا کی عقیدت اور محبت سے بھرا رہتا ہے۔ ایسی حالت میں کوئی جگہ ہی نہیں رہتی جس میں کوئی غم اور پریشانی سما سکے۔''

ہوورڈ کرسٹی ایک لاجواب مصور تھا۔ اس کے موئے قلم میں ایک جادو تھا۔ وہ زندگی کو نبھانے کے فن میں بھی ماہر تھا۔ کیونکہ سچ اور سادگی اس کا شعار تھا۔ اس نے خوف اور دہشت کو اپنے قریب بھی نہ آنے دیا اور خدا کی قربت کی تلاش میں اپنی زندگی وقف کردی۔ وہ مذہب کا سچا پرستار تھا اور یہی وجہ تھی کہ غم والم سے ہمیشہ دور رہا اور زندگی کی سچی خوشیاں سمیٹ کر خدا کے پاس چلا گیا۔

غم اور فکر ایک مہلک اور تباہ کن بیماری ہے جو خدا کی محبت اور عقیدت کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ اس کا علاج بس یہی ہے کہ ہر دم دماغ کو خدا کے خیال سے مرصع رکھا جائے۔ صرف پندرہ منٹ کی عبادت روزانہ صبح کافی ہے۔ یہ بات رٹ لو اور دماغ میں بھرلو۔ میں فلسفہ اور حکمت پر بھرپور یقین رکھتا ہوں۔ اس کے بعد تمہارے دماغ میں جگہ ہی نہیں رہے گی تم کچھ اور سوچ سکو۔

اکثر و بیشتر لوگ پریشانیوں پر قابو حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ صرف یہ سوچ لینا کافی نہیں ہے کہ میں ایسا کروں گا اور ویسا کروں گا بلکہ جو کچھ کرنا ہے، اس پر فی الفور عمل کر ڈالیں اور ہوورڈ کرسٹی کی طرح غم واندوہ سے بے گانہ ہو جائیں۔

اس نظریے میں یہ راز پنہاں ہے کہ آپ فکر و پریشانی پر آگے بڑھ کر حملہ کردیں اور مسلسل یہ عمل کرتے رہیں۔ غم اور فکر کو موقع ہی نہ دیں کہ وہ آپ پر حاوی ہونے کی کوشش کرے۔ ایسا کرنے کے لیے آپ کو ایک روحانی طاقت کی ضرورت پڑے گی اور تھوڑی سی مشکل بھی پیش آئے گی۔

یہ حکمت عملی آپ کے لیے بالکل اسی طرح فائدہ مند ہو سکتی ہے جیسے کہ ایک تاجر نے اس پر عمل درآمد کر کے بے شمار فائدے سمیٹے۔ وہ ایک زبردست جنگجو تھا۔ ان دنوں اس کی صحت زوال پذیر تھی اور اس کے اعصاب جواب دیتے جا رہے تھے۔ لیکن اس نے ان حالات کا مردانہ وار مقابلہ کیا۔ وہ ایک پوسٹ مارٹم ایکسپرٹ (لاش کا طبی معائنہ) بھی تھا۔ ایک حقیقی ذہین اور فطین شخص، جس نے یونیورسٹی سے گریجویشن کیا اور بڑے امتیاز کے ساتھ امتحانات میں کامیابی حاصل کی۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ اعلیٰ دماغ رکھنے والی شخصیات

بڑے بڑے کام اس قدر آسانی سے انجام دے جاتی ہیں کہ عام آدمی اس کا تصور بھی نہیں کرسکتا۔ ان صاحب نے غم اور پریشانیوں سے نجات کا ایک آسان حل تلاش کرلیا اور بہت جلد اس کی صحت بحال ہوتی چلی گئی۔

''ہاں، یہ حقیقت ہے۔'' وہ کہہ رہا تھا۔ ''میں نے جلد ہی یہ راز دریافت کرلیا کہ آخر میری پریشانیوں کا سبب کیا ہے اور میں کیسے ان سے نجات حاصل کرسکتا ہوں۔ تفصیل بیان کرتے ہوئے اس نے بتایا کہ مذہبی دستور کی ایک چھوٹی سی کتاب اس کے ہاتھ لگ گئی جس کا مطالعہ وہ ہر روز باقاعدگی سے کیا کرتا۔ یہ ایک بہت ہی نادر اور قیمتی کتاب ہے اور اس نے مجھے بے حد متاثر کیا۔ وہ کہہ رہا تھا کہ میری عبادت کا طریقہ کار یہ ہے۔ میں دعا کرتا ہوں۔ ''اے خدا! آپ کی مہربانی سے مجھے یہ دن عطا ہوا اور مجھے بے حد خوشی ہے کہ آپ نے بن مانگے مجھ پر مہربانی کی۔ میں اس دن کو آپ کی خوشنودی کے لیے صرف کروں گا اور آپ کے توسط سے اسے اپنے لیے بھی خوشگوار بناؤں گا۔ میں نے بہت سی غلطیاں کی ہیں۔ مگر یہ ان دنوں کی بات ہے جب میں آپ کی جانب دھیان نہیں دے رہا تھا۔ میں اس کے لیے صدق دل سے معذرت خواہ ہوں۔ براہ کرم مجھے معاف کردیجیے۔ آپ کی طرف رجوع کرنے کے بعد مجھے بہت سی کامیابیاں ملی ہیں اور آپ کی توجہ کا میں دل سے شکرگزار ہوں۔ میں وعدہ کرتا ہوں کہ آئندہ کسی کوتاہی کا شکار نہیں ہوں گا اور آپ کے بتائے ہوئے راستے پر چلتا رہوں گا۔''

ہر شخص کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنے دل اور اپنی مرضی کے مطابق دعائیں مانگے۔ کسی دوسرے کو اس کے انداز پر اعتراض کرنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ لہٰذا اس معاملے کو یہیں ختم کرتے ہوئے پریشانیوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے میں دس نکات پر مشتمل ایک فارمولا پیش کرتا ہوں۔

۱۔ خود کو بار بار یقین دلائیں۔ ''پریشانی ایک بہت بڑی دماغی بیماری ہے۔ اور خدا کی مدد اور فضل و کرم سے میں ان سے نجات حاصل کرسکتا ہوں۔''

۲۔ آپ کافی عرصے سے مشکلات کا جواں مردی سے مقابلہ کررہے ہیں۔

اگر آپ عبادت کو اپنا معمول بنالیں تو اور بھی زیادہ جانفشانی کے ساتھ اس میدان میں آگے بڑھ سکتے ہیں۔ خدا پر یقین رکھیے اور روز بروز اس عبادت میں اضافہ کرتے جایئے۔

۳۔ عبادت اور اعتقاد کا صحیح طریقہ کار کیا ہے؟ صبح اٹھتے ہی سب سے پہلے یہ الفاظ ادا کیجیے۔ ''میں خدا پر مکمل یقین رکھتا ہوں۔'' اور تین بار اس جملے کو دہرایئے۔

۴۔ اس ہدایت کے مطابق دعائیں کیجیے۔ ''آج کا دن، اپنی زندگی، میرے پیارے لوگ اور میرا تمام کاروبار، میں خدائے تعالیٰ کو سونپتا ہوں۔ وہی ان سب کا خیال رکھے گا۔ میں خدا کا بندہ ہوں اور جو کچھ بھی ہوگا، اسی میں میری بھلائی ہے۔''

۵۔ جو کچھ بھی کہو، اس کا انداز مثبت ہونا چاہیے۔ منفی انداز کا تبصرہ تمہارے لیے بھی تباہ کن ہوسکتا ہے۔ خوش اخلاقی اور فراخ دلی کو اپنا شعار بناؤ۔ مثال کے طور پر ایسے الفاظ کبھی مت کہو۔ ''آج تو بڑا ہی منحوس دن ہے۔'' ان ہی الفاظ کو خوشی میں تبدیل کردو اور کہو۔ ''آج کا دن بڑا ہی شاندار گزرے گا۔'' ایسا مت کہو۔ ''میں یہ کام کبھی کر ہی نہیں سکتا۔'' بلکہ ہمیشہ امید افزا خیالات کا اظہار کرو۔ ''خدا کی مدد شامل حال رہی تو میں ضرور یہ مشکل حل کرلوں گا۔''

۶۔ ایسی گفتگو میں کبھی حصہ مت لیں جہاں منفی باتیں ہورہی ہوں۔ اگر آپ کی موجودگی میں کوئی ایسی بات چھڑ جائے تو فوراً بات کا رخ مثبت پہلو اور عبادت کی طرف موڑنے کی کوشش کریں۔ کوئی معمولی سی بات بھی دوسرے کی دل آزاری کا سبب بن سکتا ہے لہٰذا ماحول کو خوشگوار اور شگفتہ بنانے کی کوشش کریں۔

۷۔ برے خیالات کو شکست دیجیے۔ بائبل میں ایسی بے شمار عبارتیں ہیں جن میں امید، خوشیاں اور تہذیب کا درس دیا گیا ہے۔ ان پر توجہ مرکوز رکھیں۔

انہیں بار بار پڑھیں۔ آپ کا ذہن صاف و شفاف ہو جائے گا۔ اداسیاں اور پریشانیاں آپ کے قریب بھی نہ آئیں گی۔

۸۔ پر امید اور حوصلہ مند افراد کو دوست بنایئے۔ ان لوگوں سے تعلقات میں اضافہ کیجیے جو یقین، اعتقاد اور مثبت سوچ کے حامل ہوں۔ اس طرح آپ کی اچھی عادات میں بھی اضافہ ہوگا۔

۹۔ کوشش کیجیے کہ مصیبت زدہ افراد کی زیادہ سے زیادہ امداد کر سکیں۔ اس طرح گویا آپ خود مصروف رہ کر اپنے دکھوں کو بھول جائیں گے۔

۱۰۔ آپ کا ہر روز یسوع مسیح کی معیت میں گزرنا چاہیے۔ اگر وہ آپ کی زندگی میں معاونت فرمائیں گے تو کیا پریشانیاں آپ کو گھیر سکتی ہیں؟ کبھی نہیں۔ لہٰذا ان الفاظ کو اپنی زبان پر جاری کرلیں۔ ''وہ ہمارے ساتھ ہیں۔'' اور پھر تجدید عہد کریں۔ ''میں آپ کی خدمت میں حاضر ہوں۔'' ان ہی الفاظ کو طرح طرح سے بدل بدل کر زور دار آواز میں کہیں۔ اور کم از کم تین بار ہر روز یہ نسخہ آزمایا کریں۔

10۔ اپنے مسائل کو خود حل کیجیے:۔

میں آپ کو ان چند خوش قسمت افراد کے بارے میں بتانا چاہتا ہوں جنہوں نے اپنے مسائل کا حل خود دریافت کیا اور کامیابی سے ہمکنار ہوئے۔ انہوں نے انتہائی سادہ لیکن عملی منصوبے پر عمل کیا اور ہر قدم پر کامیابی نے ان کے قدم چومے۔ وہ سب بھی آپ ہی کی طرح انسان تھے۔ ان کے ساتھ بھی وہی اداسیاں اور مایوسیاں لگی ہوئی تھیں جو آپ کے ساتھ ہوتی ہیں، مگر ان کو ایک ایسا نسخہ ہاتھ آ گیا جنہوں نے ان کے معاملات چٹکیوں میں حل کر دیے۔ آپ بھی اس نسخے کو آزما کر دیکھیں۔ یقیناً آپ کو بھی اچھا پھل ملے گا۔

سب سے پہلے میں ایک میاں بیوی کا قصہ آپ کو سناتا ہوں ۔ بل (Bill) کئی سالوں کی سخت محنت و مشقت کے بعد اپنی کمپنی میں دوسرے نمبر کے سرکردہ عہدے پر پہنچ گیا۔ موجودہ صدر کی ریٹائرمنٹ کے بعد یہ عہدہ اسے ہی ملنے والا تھا۔ اس کی قابلیت اور صلاحیت کو دیکھتے ہوئے یہ خیال بعید از قیاس بھی نہیں تھا۔

مگر بدقسمتی دیکھیے کہ جب وہ وقت آیا تو باہر سے ایک آدمی کو لا کر صدر بنا دیا گیا اور بل منہ دیکھتا رہ گیا۔ میں اظہار افسوس کے لیے دوسرے ہی روز ان کے گھر چلا گیا۔ میری (mary) کی ذہنی حالت انتہائی مخدوش ہو رہی تھی۔ ڈنر کے لیے جب ہم بیٹھے تو وہ اچانک پھٹ پڑی۔ غصے اور غم کے مارے اس کا پارہ آسمان کو چھو رہا تھا۔ وہ کافی دیر تک کمپنی کے ڈائریکٹرز پر اپنا غصہ اتارتی رہی اور خوب بک بک جھک جھک کی۔ اس کے مقابلے میں بل انتہائی خاموش لیکن افسردہ بیٹھا ہوا تھا۔ اس نے معاملے کی نزاکت کو سمجھتے ہوئے اشتعال میں آنے کے بجائے سنجیدگی سے لیا تھا اور ''ہمت مرداں مدد خدا'' کے نسخے کو آزمانے کی کوشش کر رہا تھا۔ میری چاہتی تھی کہ بل فوراً استعفیٰ پیش کر دے۔ اس نے منہ

، جھاگ نکالتے ہوئے بل کو مشورہ دیا۔ ''اپنا استعفیٰ کمپنی کے منہ پر مارو اور انہیں کہہ دو
تمہیں ایسی بے عزتی والی ملازمت نہیں چاہیے۔''

لیکن بل نے بردباری کا مظاہرہ کیا۔ ان کا کہنا تھا کہ اگر چہ اس کا حق مارا گیا ہے
ن پھر بھی وہ نئے صدر کے ساتھ تعاون کرے گا اور کمپنی کے مفاد میں جو بھی نیک
ورے دے سکتا ہے، وہ دے گا۔

یہ طرزِ عمل یقیناً حیرت انگیز تھا اور عام آدمی کے بس کی یہ بات نہیں تھی۔ مگر وہ اس
نیقت سے بھی آشنا تھا کہ اس نے کئی برسوں تک کمپنی کو اپنا خونِ جگر پلایا ہے اور اس کے
چلے جانے سے اس کے اپنے نقصان کے ساتھ ساتھ کمپنی بھی نقصان میں جا سکتی ہے۔ کمپنی
واس کی ضرورت ہے اور یہی وقت ہے کہ وہ اپنی محبت اور وفاداری کا حق ادا کرے۔

میری نے اچانک مجھے آزمائش میں ڈال دیا اور میرا مشورہ طلب کیا۔ میں نے کہا
کہ تمہاری طرح میں بھی کافی دل برداشتہ ہوں لیکن غصے اور نفرت سے کام نہیں چلے گا۔
میں ٹھنڈے دل سے اس معاملے پر غور کرنا پڑے گا۔ میں نے رائے دی کہ ہمیں روحانی
مدد حاصل کرنی چاہیے۔ ہماری عقل کچھ اور کہتی ہے لیکن قدرت شاید کوئی اور راستہ
دکھا سکے۔ میں نے کہا کہ ہم چند منٹ کی خاموشی اختیار کرتے ہیں اور دل ہی دل میں دعا
کرتے ہیں۔ وہ دعا یہ ہے۔ ''جب میرے نام پر چند لوگ اکٹھے ہو جاتے ہیں تو میں خود
بھی ان کے درمیان پہنچ جاتا ہوں۔'' (Mathew 18:20)۔

یہ حوالہ دے کر میں نے کہا کہ اب ہم تین ہو گئے ہیں اور اگر ہم اس جذبے کو سامنے
رکھ کر چلیں تو خدا ہماری رہنمائی ضرور کرے گا۔

میری (Mary) کے لیے یہ معاملہ کچھ آسان نہ تھا۔ مگر بنیادی طور پر وہ ایک سمجھ دار
اور ہوشیار عورت تھی، چنانچہ وہ جلد ہی راضی ہو گئی۔ خاموشی کے چند لمحات گزارنے کے بعد
میں نے مشورہ دیا کہ اب ہم ہاتھ میں ہاتھ ڈال کر بیٹھتے ہیں۔ اور اگر چہ یہ ایک عام
ریسٹورنٹ ہے۔ پھر بھی ہم مل جل کر دعا کریں گے۔ اس دعا میں دعا کی گئی کہ خدایا! ہمیں
کوئی راستہ دکھا اور ہمارے ذہنوں کو سکون عطا فرما۔ میں نے مزید اس بارے میں بھی

دریافت کرلیا کہ نئے صدر کا طرز عمل کیسا رہے گا اور پھر یہ دعا بھی کی کہ بل کو ہمت اور طاقت عطا فرمائے کہ وہ اپنی جگہ پر جما رہے اور اپنی ذہانت اور صلاحیت سے کمپنی کو مزید فائدہ پہنچائے۔

دعا کرنے کے بعد ہم چپ چاپ ایک دوسرے کو دیکھتے رہے اور تب ایک گہری سانس لیتے ہوئے میری بول اٹھی۔ ''میرا خیال ہے کہ ہم نے واقع صحیح قدم اٹھایا ہے۔ جب مجھے پتہ چلا تھا کہ تم ہمارے ساتھ ڈنر کرنے آرہے ہو تو مجھے خطرہ تھا کہ تم کوئی منفی کردار ادا کرو گے، مگر یہ امید نہ تھی جو تم نے ابھی کیا۔ اندر ہی اندر میں غصے کی آگ میں سلگ رہی تھی مگر تم نے ہمیں سیدھی راہ پر لگا دیا۔ اب میں اس معاملے کو سنجیدگی سے دیکھوں گی۔'' وہ خوش دلی سے مسکرائی اور اس کے چہرے پر شگفتگی چھا گئی۔

میں اکثر و بیشتر ان میاں بیوی سے ملتا رہتا اور میں نے محسوس کیا وہ دونوں خوش وخرم ہیں اور انہوں نے حالات سے سمجھوتہ کرلیا ہے۔ ان کی مایوسی اور بے دلی رفتہ رفتہ ختم ہوتی جارہی ہے۔

بل اکثر کہا کرتا تھا کہ اس نے نئے صدر سے دوستی کرلی۔ وہ ایک نیک اور خوش اخلاق آدمی ہے اور اکثر اوقات مجھ سے مشورے کیا کرتا ہے۔ میری طرف اس کا جھکاؤ کافی زیادہ ہے۔ میری نے بھی نئے صدر کی بیوی سے دوستی کرلی تھی اور دونوں میں گاڑھی چھننے لگی تھی۔

دو سال کا عرصہ گزر گیا۔ ایک دن میرا ان کے شہر سے گزر ہوا تو میں نے انہیں فون کردیا۔

''اوہ، میں اس قدر خوش ہوں کہ بیان نہیں کرسکتی۔'' میری نے فرط مسرت سے کہا۔

میں سمجھ گیا کہ ضرور کوئی نہ کوئی خلاف معمول بات ہے۔ لیکن میرے کچھ کہنے سے پہلے وہ دوبارہ چلائی۔ ''ایک ناقابل یقین معاملہ ظہور پذیر ہوا ہے۔ وہ صاحب جو کمپنی کے صدر منتخب ہوئے تھے ان کی ترقی ہوگئی ہے اور وہ دوسری کمپنی کے سربراہ بن گئے ہیں اور۔۔۔ اور'' اس نے ایک توقف کیا۔ ''خود ہی سوچ لو، اس کے بعد کیا ہوا ہوگا۔ بل کو

خوش خبری سنادی گئی ہے کہ اب وہ صدارت کا عہدہ سنبھالیں گے۔ آپ ایک منٹ بھی وقت ضائع کیے بغیر یہاں تشریف لے آئیں۔ ہم ایک بار پھر مل جل کر دعا کریں گے۔"

جب ہم مل بیٹھے تو بل نے بتایا کہ اب میں عیسائیت کا مکمل طور پر معتقد ہو چکا ہوں کیونکہ یہ صرف پڑھنے کے لیے نہیں بلکہ عمل کرنے کے لیے ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہر مسئلے کا حل حضرت عیسیٰؑ کی تعلیمات میں ڈھونڈیں۔

اس بات کو اب کئی سال گزر چکے ہیں۔ میری اور بل کی زندگی میں کئی دشوار گزار مراحل آتے رہے، مگر سب کچھ انہوں نے اسی ترکیب سے حل کرلیا۔ یہ نسخہ تھا کہ اپنا مسئلہ خدا پر چھوڑ دو۔

مجھے کسی مغربی شہر کے روٹری کلب میں ایک تقریر کرنی تھی۔ ایک تاجر نے مجھ سے گفتگو شروع کردی۔ اس نے بتایا کہ میرے ایک اخباری کالم میں اس نے کچھ پڑھا ہے۔ اس کے بعد اس کی تجارت میں ایک انقلاب برپا ہوگیا۔

قدرتی طور پر مجھے تجسس ہوا کہ آخر میں نے ایسا کیا لکھ دیا جس کا نتیجہ اس قدر انقلاب آفریں نکل آیا؟

"میں بری طرح دشواریوں میں گھرا ہوا تھا۔" وہ کہنے لگا۔ "درحقیقت معاملہ اس قدر ڈانواں ڈول تھا کہ مجھے اپنا کاروبار بچانے کی فکر پڑی ہوئی تھی۔ ایک کے بعد ایک مصیبت نازل ہوتی جارہی تھی۔ اوپر سے ملک کی معیشت بھی بگڑی ہوئی تھی۔ اور پھر وہ مضمون میری نظروں سے گزرا جس میں ایک نیا خیال پیش کیا گیا تھا۔ شاید وہ جملہ کچھ اس طرح تھا۔ "خدا کے ساتھ شراکت کرلو۔" مجھے پہلے پہل تو یہ خیال کسی پاگل کا نظریہ لگا۔ کوئی انسان خدا کو اپنا حصہ دار کیسے بنا سکتا ہے؟ اس کے بعد میرے ایک دوست نے آپ کی ایک کتاب مجھے دی۔ اس کتاب میں یہی بات مختلف زاویوں سے بیان کی گئی تھی۔ چند حقیقی واقعات بھی درج تھے کہ جن لوگوں نے اس مشورے پر عمل کیا، ان کو کیا فوائد حاصل ہوئے۔ مگر میری تسلی نہیں ہورہی تھی چنانچہ میں نے ان پر کوئی توجہ ہی نہیں دی۔" وہ چند لمحوں کے لیے خاموش ہوگیا اور پھر گویا ہوا۔

''بہر حال ایک دن ایک مضحکہ خیز واقعہ ہوا۔ میرا دماغ اس قدر پراگندہ ہو رہا تھا کہ میں نے سوچ لیا کہ سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر کسی جنگل میں نکل جاؤں۔ پھر اچانک یہ خیال آیا کہ کیوں نہ خدا کو اپنا دوست بنا لیا جائے۔ میں نے دروازہ بند کیا، اپنی کرسی پر بیٹھ گیا اور اپنا سر دونوں بازوؤں کے درمیان سنبھال کر ڈیسک پر رکھ دیا۔ یہاں میں یہ اعتراف کرتا چلوں کہ میں نے پوری زندگی میں ایک درجن سے زیادہ دفعہ عبادت نہیں کی ہوگی۔ بہر حال آج بڑے خضوع و خشوع سے دعا کرنے لگا۔ میں نے خدا سے کہا کہ میں نے آپ کو ساتھی بنانے کا خیال کسی دوست سے لیا ہے اور مجھے کوئی اندازہ نہیں ہے کہ اس بات کا مطلب کیا ہے۔ میں نے خدا کو یہ بھی بتا دیا کہ میں ڈوب رہا ہوں اور مجھے اپنے بچاؤ کی کوئی ترکیب نظر نہیں آ رہی ہے۔ میں نے یہ بھی کہا کہ اے خدا! میں آپ کو اپنے کاروبار میں سے کچھ زیادہ حصہ نہیں دے سکتا، مگر آپ سے التماس ہے کہ اس نازک موقع پر میرا ساتھ ضرور دیجیے اور میری مدد فرمایئے۔ اب میرا کاروبار آپ کے حوالے ہے۔ میں، میرا خاندان، میرا مستقبل سب کچھ میں نے آپ کو سونپ دیا۔ اب آپ کی مرضی ہے، جیسے اور جو چاہیں کریں، اگر آپ کوئی مشورہ عنایت کریں گے تو پوری توجہ اور دلجمعی کے ساتھ اسے سنوں گا اور اس پر عمل کرنے کی کوشش کروں گا۔''

وہ بولتا ہی چلا گیا۔ ''یہ تھی وہ دعا جو میں نے صدق دل سے مانگی۔ دعا ختم کرتے ہی آرام سے آنکھ بند کر کے بیٹھا رہا۔ شاید میں اس امید میں تھا کہ اچانک ہی کوئی معجزہ رونما ہوگا۔ مگر کچھ بھی نہ ہوا۔ بہر حال ایک بات ضرور ہوئی کہ میرا قلب مطمئن تھا۔ وہ دن عام حالات کی طرح گزر گیا۔ مگر دوسرے روز جب میں اپنے دفتر میں داخل ہوا تو میرا دل پژمردہ اور اداس نہیں تھا اور میں کافی فرحت محسوس کر رہا تھا۔ میں نے اپنے آپ میں خود اعتمادی محسوس کی۔ اگرچہ ہر بات حسب معمول تھی مگر مجھے کسی تبدیلی کا احساس ہونے لگا تھا۔ اب میں روز بروز اپنا وقت زیادہ سے زیادہ عبادت میں گزارنے لگا اور اپنے پارٹنر یعنی خدا سے مخاطب بھی ہونے لگا۔ اچانک بیٹھے بیٹھے ایک دن ایک نیا نظریہ نظر میرے ذہن میں در آیا۔ میں نے اپنے آپ سے کہا۔ ''کچھ اپنی عقل بھی استعمال کرو۔'' اس سے قبل

میں کافی سست اور کاہل بنا بیٹھا ہوا تھا۔ میں سمجھ گیا کہ میرے پارٹنر نے کوئی اشارہ کیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی میرا ذہن روشن ہو گیا اور طرح طرح کے خیالات آنے لگے۔ کاروبار بڑھتا چلا گیا اور میرے حالات کافی بہتر ہو گئے۔''

میں زیادہ اس بارے میں نہیں کہوں گا کیونکہ یہ اپنے اپنے اعتقاد کی بات ہے۔ بہرحال، خدا سے لو لگا لینے اور اس کے ساتھ شامل ہو جانے کے نتائج یقیناً شاندار ہوتے ہیں۔ آپ ایک بار یہ تجربہ کر کے دیکھیں۔''

ایک بہت بڑے تاجر نے مجھ سے کہا کہ انسانی ذہن اور اس کی قوت پر مجھے بھروسہ ہے۔ یہ اس کا اپنا عقیدہ تھا۔ عام حالات میں یہ بات بالکل سچی لگتی ہے۔ لیکن ناگہانی حالات میں انسانی ہمت اور طاقت جواب دے جاتی ہے۔ جب دو یا دو سے زیادہ اشخاص مل کر دعا کرتے ہیں اور خدا کی حکمت کے قائل ہو جاتے ہیں تو پھر ان کی اندر کی صلاحیت ابھرتی ہے۔ دعا اور عبادت ایک زبردست جادو ہے۔ بائبل ہمیں یہی سبق دیتا ہے کہ اگر اس کتاب پر اعتقاد رکھا جائے اور اس کی باقاعدہ تلاوت کی جائے تو ہر مشکل آسان ہو سکتی ہے اور زندگی کے تمام دشوار گزار مراحل کو آسان کر سکتی ہے۔ بے شک بہت سے لوگ پڑھتے بھی ہیں اور عبادت بھی کرتے ہیں لیکن اگر دل کی سچائی اور گہرائی سے اس پر یقین رکھا جائے تو یہ کامیابی کی ضمانت بن جاتی ہے۔

بائبل میں جگہ جگہ ہمیں یہ سبق دیا گیا ہے۔ ''اگر ہمارا اعتقاد سرسوں کے بیج کی طرح مضبوط ہے تو تمہارے لیے دنیا کی کوئی مشکل دشوار نہیں ہے۔'' (Mathen 17:20) یہ کوئی سراب اور خواب و خیال نہیں ہے بلکہ ایک حقیقت ہے۔ یہ عقیدہ ہر مصیبت میں تمہارے کام آئے گا اور ہر مشکل کو آسان کرے گا، بشرطیکہ عبادت کو تم اپنا ایمان بنا لو اور اس پر باقاعدگی سے عمل کرتے رہو۔ (Mathen 9:29)۔

اب میں ایک اور واقعے کی طرف آتا ہوں۔ میں نے اپنے اس دوست ماؤریس اور میری الائس فلنٹ (Maurice and Mary Alice Flint) کا ذکر اپنی پچھلی کتاب (A Guide to Confident Living) میں بھی کیا ہے۔ یہ دونوں ہر

معاملے میں بری طرح ناکام ہوتے چلے جا رہے تھے اور نہ صرف اپنی ملازمت میں بلکہ ہر جگہ انہیں مایوسی اور بددلی کا منہ دیکھنا پڑ رہا تھا۔ دراصل وہ شروع سے بزدلی، ڈر اور خوف کا شکار تھے۔ اور انہوں نے خود تسلیم کیا کہ یہ کمزوریاں ان کے اندر موجود ہیں۔ انہوں نے ایک روز بائبل کا خلاصہ پڑھ لیا اور اس فلسفے سے بے حد متاثر ہوئے "سرسوں کے بیج کی طرح مضبوط اعتقاد۔" ماوریس ان دنوں فلاڈیلفیا میں اپنی بیوی اور دو بچوں کے ساتھ رہ رہا تھا۔ اس نے مجھے نیویارک کے چرچ میں فون کیا مگر سکریٹری سے اس کا رابطہ نہ ہو سکا۔ میں اسے چند مشورے دینے کا تہیہ کیے ہوئے تھا مگر اس نے دوبارہ کال نہیں کی کیونکہ وہ اپنی عادت سے مجبور تھا اور ہر کام نامکمل چھوڑ دیا کرتا تھا۔ مگر پھر بھی چرچ سے کچھ رہنمائی حاصل کرتا رہا۔ اگلے ہفتے وہ اپنی فیملی لے کر نیویارک آ گیا اور خراب موسم کے باوجود چرچ آنے جانے لگا۔

بعد میں اپنے ایک انٹرویو میں اس نے مجھے اپنی پوری کہانی سنائی اور میری مدد کا طالب ہوا۔ وہ اس قدر زیادہ مالی مشکلات کا شکار تھا کہ اس کی تمام امیدوں پر اوس پڑ گئی تھی۔ میں نے اسے یقین دلانے کی کوشش کی کہ اگر وہ اپنا دماغی توازن درست رکھے اور اپنی توجہ مذہب کی طرف مبذول کر دے تو خدا اس کے حال پر رحم فرمائے گا اور تب وہ جلد ہی اپنی مشکلات پر قابو حاصل کر لے گا۔

میں نے انہیں سمجھایا کہ دونوں میاں بیوی کو ناراضگی اور خفگی کے جذبے کو بھی خیر باد کہنا ہوگا۔ ان لوگوں کا غصہ ہر وقت ناک پر دھرا رہتا تھا اور اپنی ناکامیوں کا ملبہ وہ دوسروں پر اتارتے تھے۔ ایسے تلخ ماحول میں کسی خوشگوار نتیجے کی امید کیسے کی جا سکتی تھی۔

ماوریس فلنٹ بالآخر اس نکتے کو پا گیا۔ مگر ابھی اس کا رویہ کچھ کمزور کمزور سا تھا کیونکہ اس کی خود اعتمادی بحال نہیں ہو سکی تھی۔ وہ اپنی پوری کوشش کر رہا تھا لیکن اس کام کے لیے کچھ وقت درکار تھا۔ ایک رات وہ کچن میں چلا گیا جہاں اس کی بیوی برتن وغیرہ دھو رہی تھی۔ وہ اس سے مخاطب ہو کر کہنے لگا۔ "اعتقاد کا مرحلہ ہم اتوار کو چرچ میں جا کر طے کر سکتے ہیں، مگر میری مشکل یہ ہے کہ میں سرسوں کے بیج کہاں سے لاؤں کہ جب میرا

یقین متزلزل ہونے لگے تو میں سرسوں کے بیج درمیان میں ڈال کر اس میں مضبوطی پیدا کرسکوں؟'' اور پھر اس نے اپنی بیوی سے پوچھا۔

''کیا ہمارے پاس سرسوں کے بیج موجود ہیں یا صرف بائبل میں ہی ذکر کیا گیا ہے؟ میں نے تو ایسی بات کبھی نہیں سنی؟''

اس کی بیوی ہنسنے لگی اور کہا۔ ''اچار کے مرتبان میں تھوڑے سے سرسوں کے بیج پڑے ہوئے ہیں، انہیں اپنی جیب میں رکھ لو۔'' اس نے جلدی جلدی چند دانے نکالے اور اپنے شوہر کو پکڑا دیے۔ ''ماؤریس ! کیا تمہیں معلوم نہیں ہے کہ تمہیں اصلی سرسوں کے بیج کی ضرورت نہیں ہے۔ کیونکہ یہ صرف ایک خیالی اشارہ ہے۔''

''مجھے اس بارے میں کچھ نہیں معلوم۔'' ماؤریس بولا۔ ''بائبل میں حکم دیا گیا ہے کہ سرسوں کا بیج استعمال کرو اور میں ایسا ہی کروں گا۔ ممکن ہے کہ یہ یقین کا استعارہ ہو۔'' اس نے اپنی ہتھیلی کی طرف دیکھا اور حیرت سے کہنے لگا۔ ''مجھے اعتقاد کی ضرورت ہے، خواہ اس کی مقدار تھوڑی ہی کیوں نہ ہو۔ بالکل ان دانوں کی طرح جو تم نے ابھی مجھے دیے ہیں۔'' اس نے ان دانوں کو عقیدت سے چوم کر اپنی جیب میں رکھ لیا اور کہا۔ ''میں انہیں سنبھال کر رکھوں گا تاکہ میرے اعتقاد کے جذبے کو تقویت پہنچے۔'' مگر اتنی دیر میں وہ سرسوں کے بیج اس کی جیب سے نکل کر غائب ہو چکے تھے۔ تب اس کے ذہن میں خیال آیا کہ انہیں پلاسٹک کی تھیلی میں رکھنا چاہیے۔ اس نے چند اور دانے اچار کی بوتل میں سے نکالے، انہیں پلاسٹک کی تھیلی میں باندھا اور سوچنے لگا۔ ''یقین رکھنا چاہیے۔'' وہ دن ہے اور آج کا دن، وہ دونوں ترقی پر ترقی کرتے چلے جا رہے ہیں اور آج ان جیسا خوش قسمت کوئی نہیں۔

مندرجہ بالا باب میں میں نے مسائل کو حل کرنے کے مختلف طریقہ کار آپ کو سمجھانے کی کوشش کی ہے۔ اب میں دس سادہ تجاویز مزید آپ کی خدمت میں پیش کرتا ہوں جن سے آپ کو کافی مدد مل جائے گی۔

۱۔ یہ اعتماد رکھو کہ ہر مشکل کا کوئی نہ کوئی حل موجود ہے۔

۲۔ اطمنان اور سکون برقرار رکھو۔ اعصابی تناؤ خیالات کی روانی کو روک

دیتا ہے۔ ذہنی دباؤ کے دوران تمہارا ذہن مفلوج ہو کر رہ جاتا ہے۔ معاملے کو آسان انداز میں سنبھالنے کی کوشش کرو۔

۳۔ زبردستی کوئی حل نکالنا بھی درست نہیں۔ پرسکون رہ کر سوچو۔ بات خود بخود واضح ہوتی چلی جائے گی۔

۴۔ معاملے کی تمام جزویات کو الگ الگ اور انصاف کے نقطہ نظر سے دیکھو۔

۵۔ ایک کاغذ پر تمام نکات تحریر کرو۔ اس طرح باقاعدہ ایک طریقہ کار کے تحت خیالات تمہارے ذہن میں آئیں گے اور تم ہر بات کا باریکی سے جائزہ لے سکو گے۔

۶۔ اس یقین کے ساتھ دعا مانگو کہ خدا کوئی نہ کوئی ترکیب تمہارے دماغ میں ڈال دے گا۔

۷۔ ۷۳ ویں آیت کو مدنظر رکھتے ہوئے خدا سے رہنمائی طلب کرو۔ ”خدا اپنی خاص عنایت مجھ پر نازل کرے گا۔“

۸۔ خدا کی طرف سے الہام آنے کا انتظار کرو۔

۹۔ چرچ چلے جاؤ۔ تحت الشعور کو اپنا کام کرنے دو اور ساتھ ہی ساتھ عبادت جاری رکھو۔ روحانی قوت کوئی صحیح جواب لے آئے گی۔

۱۰۔ اگر پورے خلوص سے ان ہدایات پر عمل کرو گے تو مسئلے کا لازمی درست حل نکل آئے گا۔

11۔ شفا اور بخشش پر ایمان رکھیے:۔

زخموں کا مندمل ہونا ہماری مذہبی زندگی میں بے حد اہمیت رکھتا ہے اور شہادتوں نے ثابت کیا ہے کہ اس کا وجود ہے۔ میری زندگی میں ایک وقت ایسا بھی آیا جب مجھے اس بات پر اعتبار نہیں تھا، مگر اب میں اس کا دل سے قائل ہوں۔ اپنی ذات کے علاوہ میں نے دوسروں کی زندگی میں ایسے کئی واقعات دیکھے ہیں کہ مجھے اس کی صداقت پر یقین کرنا پڑا۔
اس معاملے میں اور بھی میرا یقین اس وقت پختہ ہوگیا جب طبی میدان کے کئی ماہرین نے اس کی تصدیق کی۔ اخبارات میں نامور سرجن ڈاکٹر ہنیز فنسٹرر (Dr. Hans Finsterer) کے مضمونوں کا تانتا بندھ گیا۔ میں یہاں صرف ایک اخبار میں شائع شدہ کہانی کا ذکر کروں گا جس کا عنوان ہے۔ ''معزز سرجن، جن کو خدا نے ہدایت بخشی۔''

ایک ڈاکٹر، ڈاکٹر ہنیز فنسٹرر، جن کو ان دیکھے خدائی ہاتھ پر پورا یقین ہے اور جن کے اکثر و بیشتر علاج کامیاب ہوئے ہیں، ان کو بین الاقوامی سرجن کے کالج (International College of Sergeons) میں ایک بلند عہدے کے لیے منتخب کرلیا گیا ہے اور انہیں ''جراحی کے استاذ'' (Master of Surgery) کا خطاب عطا کیا گیا ہے۔ انہوں نے معدے اور آنول پر جو تحقیقات کیں اور جتنے کارہائے نمایاں انجام دیے، ان کی قدر کرتے ہوئے انہیں اس اعزاز سے نوازا گیا ہے۔
جناب فنسٹرر، جن کی عمر بہتر (۷۲) سال ہے، یونیورسٹی آف ریانا میں پروفیسر کے فرائض انجام دے رہے ہیں۔ انہوں نے اس شعبے میں بیس ہزار سے زیادہ آپریشن کیے ہیں جن میں آٹھ ہزار ریاحی اور شکمی جراحت کے امور تھے (Removal of Parts

or All of Stomach) ان تمام معاملات میں (Anesthesia) پر تمام تر توجہ دی گئی۔ فنسٹر کا کہنا ہے کہ دواؤں اور جراحت کی دنیا میں اگر چہ بے شمار نئی تحقیقات ہو رہی ہیں اور دوائیں بھی آ رہی ہیں، مگر ہر آپریشن کے خوشگوار نتائج سامنے نہیں آ رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بعض اوقات معمولی آپریشن میں مریض کی جان چلی جاتی ہے اور بعض اوقات آپریشن جہاں سرجن ناامید ہوتا ہے وہ مریض بچ نکلتا ہے۔

اکثر دوست اس امید وبیم کی کیفیت کو زیادہ پسند نہیں کرتے ہیں۔ جب کہ بعض لوگ نادیدہ ہاتھ کی شفا کا انتظار کرتے رہتے ہیں۔ بدقسمتی سے کئی مریض، یہاں تک کہ ڈاکٹر حضرات بھی خدا کی مدد پر اعتماد کھو چکے تھے۔ جب تک ہم پورے یقین کے ساتھ بھروسہ نہیں رکھیں گے، صحت کا بحال ہونا بڑا ہی مشکل امر ہے۔ ڈاکٹروں کو بھی چاہیے کہ سائنس کے ساتھ ساتھ اعتقاد اور یقین کا سہارا بھی لیا کریں۔

ایک بہت اہم صنعتی کانفرنس میں میں تقریر کر رہا تھا۔ یہاں بڑی بڑی نامور کاروباری شخصیات جمع تھیں جو امریکا کی معیشت میں زبردست کردار ادا کر رہے تھے۔ جب بات ٹیکس کی ادائیگی پر پہنچی تو بہت سے مسائل سامنے آئے۔ ایک صاحب نے مجھ سے دریافت کیا۔ ’’کیا آپ کو یقین ہے کہ اعتقاد اس معاملے میں بھی کامیاب ثابت ہوسکتا ہے؟‘‘

میں نے جواب دیا۔ ’’یقیناً، یہ زخم بھی مندمل ہوسکتا ہے اگر صرف جسمانی علاج نہیں بلکہ یقین اور ایمان بھی شامل ہوجائے۔ ڈاکٹر اور خدا کا اتحاد مل کر ایک کارنامہ انجام دے سکتے ہیں۔ یہ اندازِ فکر میڈیکل سائنس اور خدا پر یقین کامل کا ایک حسین امتزاج ثابت ہوسکتا ہے۔‘‘

’’اب میں آپ کو اپنی کہانی سناتا ہوں۔‘‘ وہ صاحب کہنے لگے۔ ’’کئی سال گزرے، مجھے ایک عارضہ لاحق ہوگیا۔ جبڑے میں سوجن سی ہوگئی تھی۔ ڈاکٹر نے صاف جواب دے دیا کہ اس کا علاج نہیں ہوسکتا۔ ذرا اندازہ کریں، منہ کی سوزش اور ڈاکٹر کے جواب نے مل کر میرا کیا حال کیا ہوگا۔ میں نے خدا کی طرف رجوع کیا اور باقاعدگی کے ساتھ چرچ جانا

شروع کر دیا۔ میں کوئی باقاعدہ مذہبی آدمی نہیں تھا اور بائبل بھی کبھی کبھار پڑھ لیا کرتا تھا۔ ایک دن جب میں بستر پر آرام کر رہا تھا، میرے ذہن میں ایک جھماکا سا ہوا کہ مجھے باقاعدگی کے ساتھ بائبل پڑھنا چاہیے۔ میں نے بیوی سے کہا کہ بائبل لاکر مجھے دے۔ وہ سخت حیران ہوئی، کیونکہ اس سے قبل میں نے اسے ایسا حکم کبھی نہیں دیا تھا۔

میں نے مطالعہ شروع کیا اور کافی قلبی سکون محسوس ہوا۔ اکثر میں دل شکستہ بھی ہو جایا کرتا ہوں لیکن میں نے بائبل پڑھنا جاری رکھا۔ رفتہ رفتہ مجھے احساس ہونے لگا کہ میری بے چینی کو کچھ قرار آنے لگا ہے۔ ایک روز بائبل پڑھتے پڑھتے یکا یک میرا دل خوشی سے ناچنے لگا۔ میں اپنی اس کیفیت کا اظہار الفاظ میں نہیں کر سکتا، مگر ہوا یہ کہ اس کے بعد میری زندگی تبدیل ہوتی چلی گئی۔ میں اس ڈاکٹر کے پاس گیا جس نے پہلے پہل میری بیماری کا پتہ لگایا تھا۔ اس نے بڑی احتیاط سے میرا ایک بار پھر معائنہ کیا اور وہ میری تبدیلی پر شدید حیران ہوا۔ اگلے چند معائنوں کے بعد میری بیماری غائب ہو چکی تھی۔ ڈاکٹر نے مزید دوائیاں وغیرہ دیں لیکن میں مطمئن تھا کہ غیب کی طرف سے میرے زخموں کا اندمال ہو چکا ہے۔''

''یہ زخم کتنے عرصے میں بھر گئے؟'' میں نے پوچھا۔

''چودہ سال کا عرصہ لگ گیا۔'' اس نے آسمان کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔

میں اس کی شخصیت کا جائزہ لینے لگا۔ مضبوط اور قد آور جسم، اور اب کاروبار کے لحاظ سے بھی بے حد کامیاب۔ قدرت کی مہربانیوں کے ساتھ ساتھ ڈاکٹروں کا تعاون بھی اسے حاصل تھا۔ امید اور یقین اس کی صحت کا ضامن تھا۔ بلکہ میں یقین سے کہتا ہوں کہ دوائیوں کا وہ اثر نہیں تھا جو یقین اور اعتماد میں تھا اور جس نے یہ معجزہ دکھایا۔

ہارولڈ شرمن (Harold sherman) مصنف اور ڈرامہ نگار کو ریڈیو پر کچھ لکھنے لکھانے کا کام سونپا گیا۔ چند ماہ کام کرنے کے بعد اسے جواب دے دیا گیا اور اس کی تحریروں کو بھی استعمال نہیں کیا گیا، جس کی وجہ سے اسے کافی مالی نقصان اٹھانا پڑا۔ یہ ناانصافی اس کے دل پر کافی اثر انداز ہوئی اور ریڈیو کے اس افسر کے خلاف اس کے دل

میں بغض بھر گیا۔ وہ اس سے انتقام لینے کے بارے میں سوچنے لگا اور اس کا دماغی توازن متاثر ہونے لگا۔ اسے بہترین دوائیں دی گئیں مگر دراصل اسے اب کسی اور چیز کی ضرورت تھی۔ اس دیوانگی کی حالت میں اس نے بائبل پڑھنے کی عادت ڈال لی اور پھر رفتہ رفتہ اس کی حالت معتدل ہوتی چلی گئی۔

میں روٹری کلب کی ایک شاندار ضیافت میں ایک میز پر نو دیگر افراد کے ساتھ بیٹھا ہوا تھا۔ ان میں سے ایک ماہر فزیشین بھی تھا جو حال ہی میں ملٹری سے ریٹائر ہوا تھا اور اب اپنی پرائیوٹ کلینک چلا رہا تھا۔ وہ کہنے لگا۔ ''جب میں آرمی سے واپس آیا تو میں نے دیکھا کہ مریضوں کے مسائل میں کافی تبدیلی آ گئی ہے۔ اکثریت اب پرانے انداز کی دوائیوں کا استعمال چھوڑ چکی ہے۔ اب وہ جسمانی طور پر زیادہ بیمار نہیں ہوتے بلکہ ان کے خیالات اور جذبات کمزور ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ اب ان کے ذہنوں میں خوف اور احساس کمتری کا زور پرورش پاتا جا رہا ہے۔ میں نے دیکھا کہ مجھے ایک نفسیات دان کا کردار ادا کرنا پڑے گا، لیکن یہ بھی کافی نہ تھا۔ ان کا روحانی علاج ضروری تھا۔ اور تب میں نے انہیں بائبل کا سبق دینا شروع کر دیا۔ اس کے بعد یہ میری نشاۃ ثانیہ بن گئی اور میں مذہبی درس کا پرچار کرنے لگا۔

اپنی تقریر میں مزید جوش پیدا کرتے ہوئے اس نے کہا۔ ''آپ جیسے معزز لوگوں کو یہ حقیقت جان لینی چاہیے کہ زخموں کا مندمل ہونا آسان نہیں ہوتا۔ بے شک آپ لوگوں کا یہ فرض نہیں ہے کہ ڈاکٹروں کے مشوروں کو نظر انداز کر دیں مگر ڈاکٹروں کو بھی مذہبی عالموں کے ساتھ تعاون کرنا پڑے گا۔

مجھے نیویارک سے ایک فزیشن کا خط موصول ہوا جس میں بتایا گیا تھا کہ یہاں کے ساٹھ فیصد لوگ بدنظمی اور ابتری کی کیفیت میں مبتلا ہیں، یا یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ روحانی طور پر بیمار ہیں۔ میں نے انہیں تجویز دی کہ ڈاکٹروں کے مشورے پر بھی عمل کرو اور اس کے ساتھ پادریوں اور مذہبی عالموں سے بھی رجوع کرو کیوں کہ وہی لوگ تمہاری کیفیت کو زیادہ بہتر سمجھ سکتے ہیں۔ اس ڈاکٹر نے ان مریضوں کو میری ایک کتاب پڑھنے کا بھی مشورہ

دیا۔ کتاب کا نام تھا ''قابل قدر زندگی کا رہبر'' اور اس جیسی دوسری چند اور کتابیں بھی۔

برمنگھم کے ایک اسٹور کے ایک مینجر نے خط لکھا کہ وہ لوگوں کو چند مخصوص کتابیں پڑھنے کا مشورہ دیا کرتا ہے، خصوصاً چند خاص بیماریوں کے لیے۔ لہٰذا مجھے ڈاکٹر کارل آر فیرس (Dr. Carl R-Ferris) جو کہ جیکس کاؤنٹی میڈیکل سوسائٹی، کنساس سٹی کے سابق صدر (Formerly President of the Jackson county Medical Society of Kansas) کے ساتھ منسلک رہنا چاہیے۔ اور ہم دونوں مل کر مشترکہ صحت اور خوشی حاصل کرنے کا ایک پروگرام ریڈیو پر پیش کرتے ہیں۔ اس پروگرام میں یہ بتایا گیا ہے کہ انسان کی بیماریوں کا تعلق جسمانی کے ساتھ ساتھ روحانی بھی ہوا کرتا ہے اور بعض اوقات ان دونوں میں تفریق کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

کئی سال گزرے، میرے دوست ڈاکٹر کلارنس ڈبلیو لائب (Dr. Clarence w. Lieb) نے بتایا کہ صحت پر روحانی علاج کے کیا اثرات نمودار ہوتے ہیں۔ چنانچہ ان کے مشوروں کی روشنی میں میں نے خوف، وہم اور آزردگی کے مسائل پر زیادہ توجہ دینی شروع کردی۔ آن جہانی ڈاکٹر ولیم سیمن بین برج (Dr. William Seamrn Bainbridge) اور میں نے مل جل کر مذہبی اور جراحتی ایک ملا جلا علاج شروع کیا اور اس طریقہ کار میں کافی کامیابی حاصل کی۔

نیویارک کے میرے دو طبی معالجین ڈاکٹر زیڈ ٹیلر برسوز (Dr. Z. Taylor Bersovitz) اور ڈاکٹر ہووار ڈویسٹ کوٹ (Dr. Honard Westcott) بھی اسی سائنسی عمل سے گہرے متاثر ہیں اور بیمار ذہنوں کا اعتقاد کے ذریعے کامیابی سے علاج کررہے ہیں۔ ڈاکٹر بیرڈ (Dr. Beard) نے یہ تجزیہ کیا کہ زخموں کے مندمل ہونے کا یہ پراثر علاج حضرت عیسیٰؑ کی مہربانیوں کا نتیجہ ہے۔

ایک خاتون فزیشین اپنی کامیابی کے راز سے آگاہ کرتے ہوئے لکھتی ہیں۔ ''میں آپ کے مذہبی رجحان سے بے حد متاثر ہوئی ہوں۔ میں نے اس موضوع پر کافی توجہ دی ہے اور مجھے خوف، تشویش، پژمردگی اور آزردگی جیسی بیماریوں پر قابو حاصل کرنے میں کافی

کامیابی ملی ہے۔ میں خود بھی چند روز قبل ایسے ہی امراض کا شکار تھی۔ ایک دن صبح ہی صبح میں نے آپ کی کتاب پڑھنا شروع کر دیا اور اتفاق سے وہی موضوع میرے سامنے آ گیا جس کی میں تلاش میں تھی۔ یہاں سب سے بڑے اور عظیم معالج خدا کا ذکر موجود تھا، جس پر اعتقاد کرنے سے ہر بیماری کا حل نکل آتا ہے۔ میں نے نیک اور بہترین عیسائی تعلیمات پر عمل شروع کر دیا۔ رفتہ رفتہ میری بیماریوں میں کمی آتی گئی اور میرا چہرہ شگفتہ ہوتا چلا گیا۔ میں نے نشہ آور اور خواب آور دوائیوں کا استعمال ترک کر دیا اور پھر میں نے یہی تراکیب اپنے مریضوں پر استعمال کرنی شروع کر دیں۔ یہ ایک دلچسپ تجربہ ثابت ہوا۔ خدا پر یقین اور اعتقاد کی باتیں سنتے ہی مریضوں کے چہرے بھی خوشی سے کھل اٹھتے۔

ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے میں نے کئی معجزے دیکھے تھے۔ لیکن گزشتہ چند ہفتوں کے دوران جو کامیابیاں مجھے مل رہی تھیں، وہ بڑی قابل قدر تھیں۔ تین ہفتے قبل ہی میری بہن کا ایک انتہائی نازک آپریشن ہوا تھا۔ اس آپریشن کے دوران اس کی آنتوں میں رکاوٹ آ گئی تھی۔ پانچویں دن اس کی حالت کافی بگڑ گئی۔ میں بے حد پریشان تھی۔ بیس منٹ تک میں گاڑی میں ادھر ادھر گھومتی رہی اور ساتھ ہی ساتھ دعائیں بھی کرتی رہی۔ طبی علاج جو بھی ممکن تھا، وہ کیا جا چکا تھا۔ گھر پہنچنے کے دس منٹ بعد نرس کا فون آیا کہ اب آپ کی بہن کی حالت سنبھل گئی ہے اور انہیں کافی آرام محسوس ہو رہا ہے۔ اس کے بعد وہ بالکل ٹھیک ٹھاک ہو گئی۔ میں نے تو یہی نتیجہ اخذ کیا کہ خدا نے میری دعائیں قبول کر کے اس کو ایک نئی زندگی بخش دی تھی۔"

ایسے کئی کامیاب ڈاکٹروں کے خطوط مجھے موصول ہو چکے ہیں۔ اور ان کے ذریعے ہم قدرتی مظاہر پر اعتقاد رکھنے میں کامیاب ہیں۔ اگر ہم خلوص اور اعتقاد کا خیال نہیں رکھیں گے تو پھر علاج کا یہ انداز بھی کارگر نہیں ہو سکے گا۔

اپنے قارئین اور ریڈیو پروگرام سننے والوں کے علاوہ کلیسائی حلقے کے لوگ بھی اس مسئلے پر عقیدت کا اظہار کر چکے ہیں۔ میں نے بڑے محتاط انداز میں تحقیقات کی ہیں اور میں دل سے یقین رکھتا ہوں کہ یہ باتیں بالکل صحیح ہیں۔ میں یہ بھی اعلان کرتا ہوں کہ یہ طریقہ

علاج خوشیاں اور کامیابیاں لے کر آتی ہیں۔ ہمارے چرچ کی تعلیمات میں یہی کمزوری ہے کہ وہ اصلی عیسائی عقائد سے دور ہوتے چلے جا رہے ہیں اور آپس میں تفرقہ بازی، خود نمائی اور نمائشی غلاظتوں میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ ان کو بھی یہی روحانی علاج درکار ہے۔

میں نے اپنی تحقیقات سے یہ تجربہ حاصل کیا ہے کہ سب سے پہلا کام تو یہ ہونا چاہیے کہ انسان اپنے آپ کو مکمل طور پر خدا کے حوالے کر دے۔ دوسری بات یہ کہ تمام گناہوں سے توبہ کر کے آئندہ کوئی غلطی نہ کرنے کا تہیہ کر لے۔ تیسرے، دنیاوی علاج کے ساتھ ساتھ خدا کی طاقت پر بھی ایمان لے آئے۔ چوتھے، خدا جو کچھ کرتا ہے۔ انسان کی بھلائی کے لیے ہی کرتا ہے۔ خواہ اس میں اس کا نقصان ہی کیوں نہ ہو رہا ہو، وہ خدا کی مرضی کے سامنے سر جھکا دے۔ پانچویں بات، ایک مستحکم اور ٹھوس یقین کی خدا ضرور زخموں کو مندمل کر دے گا۔

ان باتوں پر عمل کرتے ہی ایسا محسوس ہوگا جیسے آپ کے جسم میں ایک بجلی سی کوند گئی ہے۔ اور جیسا کہ میرا اپنا تجربہ ہے، مریض کے بات کرنے کا انداز بدل جاتا ہے۔ اس کے لہجے میں سرگرمی، کشش، سکون اور خوشی کا ایک حسین امتزاج شامل ہو جاتا ہے۔ مختلف اوقات میں مختلف احساسات جنم لے کر ایک خوشی اور سرشاری کی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں۔

ایسے معاملات میں جہاں جہاں میں نے تفتیش کی وہاں وہاں کچھ وقت تو ضرور لگا لیکن بالآخر یہ راز افشا ہوا کہ قدرت کا ہاتھ ہر زخم کے مندمل ہونے میں ضرور شامل ہوتا ہے اور اس کے بغیر توانائی حاصل نہیں ہو سکتی۔ مثال کے طور پر ایسا ہی ایک تجربہ میں آپ کے سامنے پیش کرتا ہوں جو ایک خاتون کو پیش آیا اور انہوں نے مجھے تحریری طور پر اس راز سے آگاہ کیا۔ اس مقدمے میں جو ثبوت پیش کیے گئے ہیں، وہ انتہائی زہریلے اور شرمناک ہیں۔

میں اصل الفاظ تحریر کرتا ہوں۔ ''تمام ابتدائی اور ہر ممکن علاج کر لیے گئے مگر کوئی خاص انکشاف نہ ہو سکا۔ جیسا کہ شک تھا، مجھے بے حد دہشت زدہ کر دیا گیا تھا۔ مجھے معلوم تھا کہ عام ہسپتال میں اس کا علاج ناممکن ہے، لہٰذا میں خود سے مدد کی طالب ہوئی۔ مین

نے اس طرح گڑگڑا کر دعائیں مانگیں جیسے کوئی شیر خوار بچہ دودھ کے لیے بلک رہا ہو۔ خدا نے میری سن لی اور رفتہ رفتہ میرے زخم مندمل ہوتے چلے گئے۔ میں نے کبھی تصور بھی نہیں کیا تھا کہ خدا سے لو لگانے کا یہ فائدہ بھی ہو سکتا ہے۔

ان دنوں میرے سر پر گھر کا پورا بوجھ بھی سوار تھا۔ میں کام بھی کرتی جاتی اور اس دوران دعا بھی کرتی رہتی۔ ایک شام جب کہ میں کھانا تیار کر رہی تھی اور کچن میں تنہا تھی، کہ اچانک مجھے اپنے بائیں جانب بجلی کی سی لپک محسوس ہوئی اور ایسا لگا جیسے اچانک کوئی اجنبی آن کھڑا ہوا ہو۔ میں نے جان لیا کہ حضرت عیسیٰؑ ہوں گے جو میرے علاج کے لیے بذات خود تشریف لائے ہیں۔ میں صبح تک اسی حالت میں کھڑی رہی اور انتظار کرتی رہی کہ کب میرا علاج شروع کرتے ہیں۔ اسی حالت میں میرے درد کی کیفیت کم ہوتے ہوتے بالکل ختم ہوگئی۔ میرا دل دماغ پر سکون اور مطمئن ہوگیا اور تمام عزیز و اقارب کو مطلع کر دیا کہ اب میں بالکل تندرست ہوں۔"

قلب کے امراض کے لیے خدا پر اعتقاد سے بڑھ کر اور کوئی مداوا نہیں ہے۔ بے شک حضرت عیسیٰؑ زخم مندمل کرنے کے لیے خدا کی طرف سے ہی مقرر کیے گئے ہیں۔ وہ حضرات جو ہارٹ اٹیک کا مزہ چکھ چکے ہیں، انہیں یہ خصوصی تجربہ ہوگا کہ حضرت عیسیٰؑ کی مدد کے بغیر جان بر نہیں ہو سکتے تھے۔ یہاں آ کر انسان کا سر خود بخود خدا کی بزرگی کے آگے جھک جاتا ہے اور وہ اپنا پورا وجود خدا کے حوالے کر دیتا ہے۔

پینتیس سال قبل کی بات ہے، ایک ممتاز اور نمایاں شخصیت کو دل کا دورہ پڑا۔ اسے یقین تھا کہ اب وہ مزید زندہ نہ رہ سکے گا۔ ڈاکٹروں نے ہدایت دی کہ بس وہ بستر پر ہی پڑا رہے اور کوئی کام دھام نہ کرے۔ اب وہ زندگی کے دن گن گن کر گزارنے لگا۔ ایک دن وہ صبح ہی صبح بستر سے اٹھ کھڑا ہوا۔ اس نے اپنا بائبل سنبھالا اور وہ باب اس کے سامنے کھل گیا جس میں حضرت عیسیٰؑ نے زخموں کو مندمل کرنے کا ذکر کیا تھا۔ اس نے پڑھنا شروع کیا۔ حضرت عیسیٰؑ جو ہمیشہ سے ہیں اور ہمیشہ رہیں گے۔ (Hebrews 13:8)۔ یہ ان ہی کا معجزہ ہے کہ وہ مردوں کو بھی زندہ کر دیتے ہیں۔ ہمیں ہر دم یہ توقع رکھنی چاہیے کہ

وہ کسی وقت یہ معجزہ دوبارہ ظاہر کر سکتے ہیں۔'' کیا وہ میرے زخموں کو مندمل نہیں کر سکتے؟'' اس نے اپنے آپ سے سوال کیا۔ اور پھر اس کا عقیدہ پختہ تر ہوتا چلا گیا۔ اور ایک دن خدا کی طرف سے اشارہ آ ہی گیا کہ ہم تمہارا علاج کریں گے۔

اس سلسلے میں ایک اور دوست کا قصہ گوارا کر لیجیے۔ وہ ایک بہت بڑا تاجر تھا اور اس کو بھی دل کا دورہ پڑا۔ وہ کئی ہفتے بستر مرگ پر پڑا رہا۔ بالآخر اس نے اپنے آپ کو تسلی دی اور تمام خدمات حسب معمول سر انجام دینے لگا۔ روحانی علاج اور خدا کی طرف رجوع کرنے سے اس کے تمام مسائل حل ہو گئے تھے۔ ڈاکٹروں نے بھی اس کا علاج تن دہی سے کیا اور وہ خود بھی تمام ہدایات پر سختی سے عمل کرتا رہا۔

بیماری کے تدارک کے لیے اور دل و دماغ کو پرسکون رکھنے کے لیے وہ اعتقاد ضروری ہے جو تمام دکھوں کو مندمل کر دیتا ہے۔ اس بات میں چند اصول وضع کیے گئے ہیں۔ ان پر بھی ذرا عمل کر کے دیکھیں۔

۱۔ ایک میڈیکل اسکول کے سربراہ کا یہ مشورہ قبول کیجیے۔ وہ کہتے ہیں۔ ''بیماری کی حالت میں پادری سے اسی طرح رجوع کیجیے جس طرح آپ ڈاکٹر سے مشورہ کرتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یہ اعتقاد اپنا جزو ایمان بنالیں کہ روحانی علاج بھی اسی قدر ضروری ہے جس طرح کہ طبی علاج۔''

۲۔ ڈاکٹر کی قابلیت کو بھی تسلیم کریں لیکن خدا کی عظمت کو بھی پہچانیں جو انسان کی رگ رگ سے واقف ہے اور ہر طرح کے علاج پر قدرت رکھتا ہے۔

۳۔ خوف اور دہشت کو اپنے قریب بھی نہ آنے دو۔ اس کی وجہ سے تمہارے دل و دماغ پر منفی اثر پڑ سکتا ہے اور تمہاری پریشانی دیکھ کر تم سے محبت کرنے والے بھی غم زدہ ہو جائیں گے۔

۴۔ یہ یاد رکھو کہ خدا کا قانون اپنی جگہ پر اٹل ہے۔ ہمارے دنیاوی قوانین اس کے سامنے کوئی حیثیت نہیں رکھتے۔ روحانی قوت ہر بیماری میں کام آتی

ہے اور خدا نے دو طریقہ علاج مقرر کر دیے ہیں۔ ایک انداز سائنس اور دواؤں کا ہے اور دوسرا موثر علاج اعتقاد، یقین اور خدا پر ایمان کا ہے۔

۵۔ اپنی تمام خدمات اور محبت خدائے بزرگ و برتر پر نچھاور کر دو۔ اس کے جواب میں وہ بھی تم کو اپنی رحمتوں سے نواز دے گا۔ یہ وہ جذبہ محبت ہے جو ہر قسم کی آلائشوں اور لالچ سے پاک ہے۔

۶۔ خاندان میں ہم آہنگی لازمی ہونی چاہیے۔ اس کو روحانی دلچسپی بھی کہا جاسکتا ہے۔ مسودے کے ان الفاظ پر غور کرو۔ "اگر دو آدمی اس بات پر متفق ہوں کہ ہمیں یہ کام سرانجام دینا ہے تو خدا اپنے فضل و کرم سے اس دعوے کو مکمل کر دیتا ہے۔" (Mathew 18:19)

۷۔ تصور میں دیکھئے کہ آپ کی کوئی پسندیدہ شخصیت صحت یاب ہوتی جارہی ہے۔ اپنے دل و دماغ میں خوشی کا احیال اجاگر کریں اور خدائے تعالیٰ کی بخشش پر ایمان لے آئیں۔

۸۔ غیر جانب دار رہا کریں۔ اپنے عزیز دوست کے لیے ہمیشہ نیک امیدوں کا اظہار کریں اور خدا سے دعائیں کرتے رہیں۔ رحم کی بھیک ہر دعا کے بعد آپ کے لبوں پر آنی چاہیے۔ یہ وہ انداز ہے جن کو دیکھ کر خدا بھی خوش ہوتا ہے اور وہ آپ سے مزید محبت کرنے لگتا ہے۔ آپ کا دل بھی ایک نامعلوم سی خوشی کے احساس سے بھر جاتا ہے اور زندگی مزید حسین ہو جاتی ہے۔

12۔ قوتِ حیات کی بقا کا نسخہ:۔

ایک خاتون میڈیکل اسٹور پر گئیں اور روحانی یا نفسیاتی دوا کی ایک بوتل طلب کی۔ ایسی دوائیں کہیں میڈیکل اسٹور پر بھی ملا کرتی ہیں؟ یہ تو دعا، ایمان اور روحانی غور وفکر کا معاملہ ہے۔

آج کل پچاس سے پچھتر فی صد لوگوں کا یہی مسئلہ ہے۔ ان کو جو بیماریاں لاحق ہوتی جا رہی ہیں، وہ نفسیاتی اور جذباتی مسائل سے متعلق ہیں۔ یہ دوائیں بے حد اہم ہیں۔ وہ لوگ جو مساوات میں کمی کا شکار ہیں۔ ان کو صحت مندی کا نسخہ ڈاکٹر کے پاس کم اور خدا سے زیادہ ملے گا۔ جو اثر دعاؤں اور یقین اور ایمان میں ہے، وہ کہیں اور سے مل ہی نہیں سکتا۔

یونیورسٹی آف کولو راڈو میڈیکل اسکول (University of Colorado Medical School) کے ڈاکٹر فرینکلن اباف (Dr. Franklin Ebaugh) بیماریوں کا علاج تین طریقے سے کرتے ہیں۔ ایک حصہ عام طریقہ ہے۔ دوسرے طریقے میں جذباتی اور نامیاتی علاج کا امتزاج ہوتا ہے اور تیسرا طریقہ انتہائی پرجوش۔

ڈاکٹر فلینڈرس ڈنبار (Dr. Flanders Dunbar) "دماغ اور جسم" نامی کتاب کے مصنف کہتے ہیں۔ "اس بات کا سوال نہیں ہے کہ بیماری جسمانی ہے یا جذباتی، بس یہ دیکھنا چاہیے کہ دونوں کی مقدار کتنی ہے۔"

ہر عقل مند آدمی جو مسئلے کی اہمیت کو سمجھتا ہے اور تسلیم کرتا ہے کہ ڈاکٹر صحیح کہتے ہیں کہ حسد اور جلن، بغض و عناد، الجھن اور دباؤ وغیرہ سب کچھ آدمی کی صحت کے لیے شدید نقصان دہ ہیں۔ اور ان میں سے زیادہ تر کا تعلق پیٹ کی بیماری سے ہے، خواہ یہ مختصر سے عرصے کے لیے ہوں یا طویل دورانیے کے۔ عام صحت تباہ ہوتی چلی جائے گی۔

ایک ماہر طبیب نے مجھے بتایا کہ ایک مریض عداوت اور کینہ رکھنے کی بیماری میں چل بسا۔ اس بیماری نے اس کے اندرونی حصے کو بالکل تباہ کر ڈالا تھا، چنانچہ جب طبیب نے ذرا تیز اثر دوائیں اس پر آزمائیں تو وہ برداشت نہ کر سکا۔

سان فرانسکو کے مایہ ناز فزیشین، ڈاکٹر چارلس مائنر کوپر (Dr. Charles Miner Cooper) نے اپنے ایک مضمون ''دل کے بارے میں ایک قلبی مشورہ'' میں لکھا۔ قلبی ہیجان کو قابو میں رکھنا چاہیے۔ جب کسی مریض کا بلڈ پریشر ساٹھ پوائنٹ سے زیادہ ہو جاتا ہے تو غصے کے مارے اس کے دماغ کی شریانیں پھٹنے لگتی ہیں اور اس کا اثر دل پر بھی بے حد خراب پڑتا ہے۔ ڈاکٹر کوپر نے حتمی نتیجہ اخذ کرتے ہوئے بتایا کہ عموماً کاروباری مسائل آپ کو پریشان کرتے ہیں۔ اگر ان پر قابو حاصل کر لیا جائے تو اندر کا جوش و غضب کافی حد تک نرم پڑ جاتا ہے۔ آپ کا دل آپ سے کہتا ہے کہ مجھے خوش اور پرسکون رکھو۔

اگر آپ واقعی کسی پریشانی میں گھرے ہوئے ہیں تو آپ کو خود اپنا احتسابی جائزہ لینا چاہیے۔ ایمان داری کے ساتھ اپنے اندر کا مطالعہ کریں کہ آپ بغض و عداوت کا شکار تو نہیں ہیں۔ اگر ایسا ہے تو ان گندے جذبات کو فوراً دل سے نکال پھینکیں۔ ان کمزوریوں سے کسی دوسرے کو نقصان نہیں پہنچتا، مگر آپ کی زندگی تباہ ہو کر رہ جاتی ہے۔ یہ زہر دن رات آپ کو گھن کی طرح کھائے جا رہا ہے، جب کہ دوسرے کو خبر بھی نہیں ہوتی۔ بے شمار لوگ صحیح غذا کے نہ ملنے کے باعث خرابی صحت کا شکار ہو جاتے ہیں، لیکن خود ان کو کون سا غم اور کون سا کیڑا کھائے جا رہا ہے، اس کی کوئی پروا نہیں ہوتی۔ آپ کو اندازہ نہیں ہے کہ آپ کی کارکردگی کو کس قدر عظیم نقصان پہنچ رہا ہے اور آپ کی خوشیاں کہاں غائب ہوتی چلی جا رہی ہیں۔

ہمیں یہ عہد کرنا پڑے گا کہ ہم آج ہی سے ان گندے خیالات سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کریں گے۔ حال میں ایک نمائندے نے ایک خاتون کے بارے میں تفتیش کی جو ہسپتال میں داخل کی گئی تھی۔ وہ ایک سو دو ڈگری کے بخار میں مبتلا تھی اور اس

کے تمام پٹھے اکڑے ہوئے تھے۔ اس کے تمام جوڑوں میں درد تھا اور سوجن کافی بڑھی ہوئی تھی۔ تفصیلی معائنے کے بعد بھی ڈاکٹر نے سکون کی کوئی دوا نہیں دی اور اسے ایسی ہی حالت میں چھوڑ دیا۔ دو دن بعد اس عورت نے ڈاکٹر سے پوچھا۔ ''میں کب تک اس حالت میں پڑی رہوں گی۔ آپ کوئی علاج کیوں نہیں کرتے؟''

''میں آپ کے سوال کا جواب دیتا ہوں۔'' ڈاکٹر نے بڑے اطمینان سے کہا۔ ''آپ کو تقریباً چھ مہینے یہاں رہنا ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مجھے آپ کی بیماری کے بارے میں آپ کے والد سے بات کرنی پڑے گی اور انہیں کچھ سمجھانا پڑے گا۔''

بات دراصل یہ تھی کہ لڑکی کا باپ اپنے ایک دوست کے بیٹے سے اس کی شادی کرنا چاہتا تھا تاکہ اس کا کاروبار مزید ترقی کرے اور لڑکی اس لڑکے کو سخت ناپسند کرتی تھی۔ اس کی بیماری کی وجہ یہی تھی اور کچھ نہیں۔ ڈاکٹر نے اس کے باپ سے مل کر اسے سمجھایا اور کہا کہ اگر یہ شادی ہوگئی تو آپ لڑکی کی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھیں گے۔ باپ کی سمجھ میں بات آ گئی۔ لڑکی کو جیسے ہی معلوم ہوا کہ اس کی شادی اب اس لڑکے سے نہیں ہوگی تو اس کی بیماری ختم ہوتی چلی گئی اور چند ہی دنوں میں وہ ایک دم بھلی چنگی ہوگئی۔

ایک اور مضمون میں مجھے دلچسپی محسوس ہوئی۔ کسی نفسیات داں نے یہ دعویٰ کیا تھا کہ شیر خوار بچے بھی خوف اور دہشت کا شکار ہوجاتے ہیں بلکہ ان کے اندر یہ جراثیم بالغ لوگوں سے زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسی حالت میں یہ خوف ان کے لاشعور میں بیٹھ جاتا ہے اور زندگی بھر قائم رہتا ہے۔ لیکن خوش قسمتی سے بچوں میں پیار اور محبت کا جذبہ بھی اتنا ہی شدید ہوتا ہے اور اگر ان سے لگاوٹ کا اظہار کیا جائے تو وہ ان فضول خیالات سے جلد ہی نجات حاصل کرلیتے ہیں۔

خواتین کے ایک رسالے میں ایک مضمون شائع ہوا جس میں ڈاکٹر ویز (Weiss) نے لکھا کہ پرانی یادیں بھی دل میں ٹیس مارتی ہیں اور جوڑوں کا درد تازہ کرسکتی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اس بات کا خود مریض کو بھی پتہ نہیں ہوتا ہے۔ یہ درد ایک جرثومہ کی طرح ہوتا ہے جو کہ اندر ہی اندر بکٹیریا کی طرح پھیلتا جاتا ہے اور مریض درد کی شکایت کرنے لگتا

ہے۔اصل میں یہ کوئی بیماری نہیں ہوتی، بس ایک ذہنی الجھن سی ہوتی ہے اور بعض اوقات اس کا تعلق شادی یا بچپن سے بھی ہوتا ہے۔

مذکورہ میگزین میں ایک اور خاتون مسز ایکس (Mrs. X) کی کہانی بھی موجود ہے۔ وہ خاتون ڈاکٹر کے پاس آئیں اور یہ شکایت کی کہ ان کے بازوؤں پر کچھ داغ نمودار ہوگئے ہیں جو شاید ایگزیما کے ہیں۔ڈاکٹر نے خاتون کی حوصلہ افزائی کی تا کہ وہ زیادہ سے زیادہ باتیں کریں۔ڈاکٹر کو اندازہ ہوا کہ وہ ایک آتش مزاج عورت ہے۔اس کے ہونٹ پتلے اور بھنچے ہوئے تھے۔وہ گٹھیا کی مریض بھی تھی۔ڈاکٹر نے اس کو دماغی ماہر کے پاس بھیج دیا۔اس نے یہ اندازہ لگایا کہ خاتون کی زندگی میں زودحسی اور اشتعال کی کیفیت زیادہ ہے جس کا اثر اس کی جلد پر پڑ رہا ہے اور کچھ اندرونی فضلات ابھر کر باہر آرہے ہیں۔

ڈاکٹر نے نہایت اکھڑ لہجے میں اس سے پوچھا۔"تم کو کون سا غم کھائے جارہا ہے؟ کیا کسی سے کوئی ناراضگی وغیرہ ہے؟"

وہ غصے سے بھر گئی اور باہر نکل گئی۔مجھے اپنے انداز پر شرمندگی ہونے لگی۔چند دنوں بعد وہ دوبارہ آئی۔ایگزیما کی وجہ سے وہ بے حد پریشان تھی چنانچہ اس نے اپنی جھنجھلاہٹ کو درگزر کرتے ہوئے میری جانب رجوع کیا۔

یہ کوئی خاندانی تنازعہ تھا جس میں مسز ایکس کے ساتھ زیادتی کا سلوک ہو رہا تھا اور اس کا ذمہ دار اس کا چھوٹا بھائی تھا۔دونوں میں صلح ہوگئی اور چوبیس گھنٹے کے اندر اندر ایگزیما کے اثرات بھی غائب ہوگئے۔

ڈاکٹر ایڈمنڈ پی فلاور جونیئر (Dr. Edmund P.Flower jr) جو کولمبیا یونیورسٹی میں کام کرتے ہیں، انہوں نے اس کی تشریح اس طرح کی۔دراصل یہ کچھ اداسی اور بے دلی کا مسئلہ ہے جو خصوصاً امتحان کے دنوں میں میڈیکل طالب علموں میں ابھر آتی ہے۔یہ بیماری خواتین خانہ پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں جن کے خاندان بہت بڑے اور پھیلے ہوئے ہوئے ہیں۔اگر ساس بھی اسی گھر میں رہ رہی ہوں تو بات کچھ اور بھی خراب ہوجاتی ہے۔ان کے جانے کے بعد بیماری کم یا ختم بھی ہوسکتی ہے۔

ایک اور مقدمے کے بارے میں ڈاکٹر فلاور بتاتے ہیں کہ ایک پچیس سالہ لڑکی جب اپنے دفتر گئی تو زکام سے اس کی حالت خراب ہو رہی تھی۔ اس کی ناک سرخ اور خون آلو ہو رہی تھی۔ سر میں درد بھی تھا اور شاید بخار بھی ہو رہا تھا۔ اس کی یہ حالت دو ہفتے سے تھی۔ بات چیت سے پتہ چلا کہ چند گھنٹے قبل اس کی اپنے منگیتر سے ہاتھا پائی ہو گئی تھی۔

مقامی علاج سے خاتون کی الجھن اور جھنجلاہٹ دور ہو گئی، لیکن چند ہی ہفتے بعد ایک نیا مسئلہ کھڑا ہو گیا۔ گوشت خریدتے ہوئے قصاب سے اس کا جھگڑا ہو گیا مگر خاتون کی بے دلی اور گھبراہٹ بڑھتی ہی چلی گئی۔ ڈاکٹر فلاور اس نتیجے پر پہنچے کہ اس لڑکی کے دماغ میں غصہ اور بے دلی کے جراثیم جڑ پکڑ گئے ہیں اور انہیں ختم کرنا اب ناممکن ہے۔

لوگ سوچتے ہوں گے کہ جب بائبل ہمیں تلقین کرتا ہے کہ غصہ اور نفرت کو دل میں جگہ نہ دی جائے تو اس پر عمل کیوں نہیں کیا جاتا۔ یہ کتاب عقل و خرد سکھانے والی سب سے عظیم کتاب ہے۔ اس کتاب میں زندگی کے ہر پہلو پر بحث کی گئی ہے اور ہر قسم کے مسائل کا حل پیش کیا گیا ہے۔ مگر ہم اس کتاب کو طاقوں پر سجا کر رکھ دیتے ہیں اور شاید ہی کبھی اس کی ورق گردانی کرتے ہیں۔ ڈاکٹر فلاور نے اس کتاب میں سے مندرجہ ذیل نچوڑ دریافت کیے ہیں جو مختلف مواقع پر آزمائے جا چکے ہیں، خاص طور پر آتش مزاجی کو قابو کرنے کے لیے یہ بے حد مفید ہیں۔

ا۔ یاد رہے کہ غصہ ایک جذبہ اور ولولہ ہے اور یہ ہمیشہ گرم مزاج ہوتا ہے۔ لہٰذا اس جذبے اور جوش کو نرم رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس کا طریقہ کار کیا ہے؟ جب ایک شخص غصے میں پاگل ہو جاتا ہے تو اس کی مٹھیاں بھنچ جاتی ہیں۔ اس کے چہرے کے عضلات تن جاتے ہیں، اس کی آواز پھٹ جاتی ہے اور پورا جسم غصے کی شدت سے کانپنے لگتا ہے۔ نفسیاتی طور پر وہ لڑ مرنے کو تیار ہو جاتا ہے۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ وہ اعصابی کمزوری کا شکار ہے۔ اس صورت حال سے بچنے کی کوشش کیجیے۔ اس کے لیے آپ کو مضبوط قوت فیصلہ اور خود اعتمادی کی ضرورت ہے۔ جلدی سے کسی کرسی پر بیٹھ جائیں

یا بستر پر لیٹ جائیں، لیٹا یا بیٹھا ہوا آدمی جلد ہی سنبھل جاتا ہے۔

۲۔ اپنے آپ کو برا بھلا کہیں اور کہیں کہ پاگل مت بنو۔ یہ غصہ تمہارے لیے سخت نقصان دہ ہے۔ ایسی حالت سے بچنا چاہیے۔ اس نازک موقع پر دعا کرنا بھی ایک دشوار کام ہے، مگر کوشش کریں۔ ایسا کرنے سے غصے کے جذبات پگھل جائیں گے۔

۳۔ اپنے دل و دماغ کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے مسز گریس اور سلر (Mr. Grace our sler) کی اس ترکیب پر عمل کریں۔ ایک سے دس تک گنتی گنیے۔ یہ بھی ایک دعا ہے۔ ''ہمارے جدامجد جو خدا کے پاس چلے گئے ہیں۔ ان کی مغفرت کیجیے۔'' یہ دعا دس بار پڑھیے۔ آپ کا سارا غصہ کافور ہو جائے گا۔

۴۔ مختلف اوقات میں چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصہ اکٹھا ہو کر ایک آتش فشاں کی صورت اختیار کر جاتا ہے اور پھر یکدم پھٹ پڑتا ہے۔ ان باتوں کو آپ لکھ لیا کریں، خواہ یہ کتنی بھی معمولی اور مضحکہ خیز ہوں۔ بعد میں ان کو بیکار سمجھ کر اپنے دل و دماغ سے نکال دیں۔

۵۔ جب بھی غصہ آئے، کوئی نہ کوئی دعا پڑھیں۔ اس طرح آپ کا غصہ پگھلتا چلا جائے گا۔ آپ کی صحت کو کوئی نقصان نہ پہنچے گا اور آپ کی قوت برداشت میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

۶۔ اپنے آپ کو اس بات کی تربیت دیں کہ مزاج میں گرمی نہ آنے پائے۔ اکثر و بیشتر یہ الفاظ زبان پر لائیں۔ ''کیا میرا یہ رویہ دوسروں کے لیے باعث آزار تو نہیں؟ کہیں ایسا تو نہیں کہ لوگ مجھے پاگل اور بے وقوف سمجھ رہے ہوں۔ میں اپنے طرز عمل سے ان کی یہ غلط فہمی دور کردوں گا۔''

۷۔ جب ایسی صورت حال پیدا ہو جائے کہ دل اداس اور رنج و غم سے لبریز ہو جائے تو بلا تاخیر اپنی حالت کو درست کر لیجیے۔ اندیشوں اور وسوسوں کو ایک

لمحے کے لیے بھی اپنے اوپر سوار مت ہونے دیجیے۔ بہترین طریقہ یہی ہے کہ فوراً عبادت میں غرق ہو جایئے۔

۸۔ دماغ کو خالی کر لیجیے۔ اپنے کسی ہمدرد کو اپنی حالت بتا کر غم غلط کر لیجیے اور پھر ہر بات کو فراموش کر دیجیے۔

۹۔ جن لوگوں نے بھی آپ کو غم دیے ہیں، ان کے اور ان کے اہل خانہ کے حق میں دعا کیجیے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیے جب تک کہ آپ کا دل ہلکا نہ ہو جائے۔ اس میں کافی وقت بھی لگ سکتا ہے۔ میرے ایک دوست نے بتایا کہ اسے پورے چونسٹھ دن لگے تب جا کر اس کی تسلی ہوئی۔

۱۰۔ چھوٹی سی یہ عبارت یاد رکھیے۔ ''اے خدا! میرا دل حضرت عیسیٰؑ کی محبت سے بھر دے۔'' اور یہی دعا دوسرے فریق کے لیے بھی مانگیں۔ خدا نے چاہا تو آپ کافی سکون محسوس کریں گے۔

۱۱۔ حضرت عیسیٰؑ کا یہ قول ذہن میں رکھیں کہ ستر بار سات دفعہ دشمن کو معاف کر دینا چاہیے۔ اس کا مطلب ہے چار سو بار۔ جتنی بار آپ معاف کریں گے، آپ کا دل ہر دفعہ اطمینان اور سکون سے بھرتا چلا جائے گا۔

۱۲۔ آخری نتیجے کے طور پر آپ کے دل و دماغ میں جو آگ جل رہی ہے، وہ صرف حضرت عیسیٰؑ کے مشوروں پر عمل کر کے ہی بجھ سکتی ہے۔ ان کا دیا ہوا سبق ہمیشہ یاد رکھیں اور اپنا وقت زیادہ سے زیادہ عبادت میں گزاریں۔

13۔ نئے اور تازہ خیالات سے اپنی شخصیت نکھاریے:۔

ولیم جیمز (William James) نے آپ کو چند ایسے قابل قدر مشورے دیے ہیں جن پر عمل کرنے سے آپ کی شخصیت جگمگا اٹھے گی۔ یہ صاحب امریکا کے دانشوروں میں ایک نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے۔ ''ہمارے دور کی عظیم ترین دریافت یہ ہے کہ ہماری انسانی نسل اپنی زندگی کو مختلف انداز سے تبدیل کرسکتی ہے اور دماغ کو کئی انداز سے کام میں لاسکتی ہے۔ چنانچہ اب آپ کو پرانے، فرسودہ اور دیمک زدہ خیالات سے نجات حاصل کرکے اپنے دماغ کو تازہ دم کرلینا چاہیے۔ اس دماغ کو اب خلوص، محبت اور تخلیقی خیالات سے بھر لیجیے۔ یہ کام کرتے ہی آپ ہوا میں اڑنے لگیں گے۔''

ایسے نادر خیالات اور خوبصورت سوچ آپ کو کہاں ملیں گے؟ میں ایک تاجر کو جانتا ہوں جو بڑا ہی شرمیلا اور پاک دامن انسان ہے۔ اس کے قریب کوئی مشکل، کوئی مصیبت نہیں پھٹکتی ہے اور اس کا کوئی دشمن بھی نہیں ہے۔ وہ بے حد رجائیت پسند ہے اور بڑے اعتماد کے ساتھ ہر مصیبت کا مقابلہ کرتا ہے۔ وہ اس قدر خود اعتماد ہے کہ جیت اسی کی ہوتی ہے۔ اس نے زندگی گزارنے کا ایک طلسمی فن سیکھ لیا ہے اور اسے پورا یقین ہے کہ اسے ناکامی کبھی چھو کر بھی نہیں گزر سکتی۔

ایک دن اس نے مجھے اپنی کامیابی کا راز بتایا۔ میں اس کے ہمراہ اس کے پلانٹ پر سیر و تفریح کے لیے چلا گیا جو کہ جدید ترین مشینری سے آراستہ تھا۔ تمام کام انتہائی منظم انداز میں انجام پارہا تھا۔ مزدوروں کا اتحاد اور ان کے تعلقات بڑے ہی خوشگوار نظر آرہے تھے۔ ہر شخص کے دل میں نئی امنگیں اور جولانیاں پرورش پارہی تھیں۔ اس کے ذاتی دفتر میں انتہائی نفیس اور دیدہ زیب فرنیچر اس طرح سجایا گیا تھا کہ دفتر کی شان دوبالا ہوگئی تھی۔

رنگوں کے امتزاج نے قوس قزح جیسا سماں پیدا کر دیا تھا۔

سب سے زیادہ حیرت کا باعث میرے لیے یہ بنی کہ مہاگنی کے ایک شاندار ڈیسک پر بائبل کا ایک نسخہ بڑے طمطراق سے رکھا ہوا تھا۔ اس قدر جدید انداز سے ترتیب دیے گئے اس کمرے میں اتنی قدیم چیز؟ میرے چہرے پر حیرت و تشویش کے آثار دیکھ کر کہنے لگا۔

''ہمارے کارخانے میں یہی ایک چیز سب سے زیادہ جدید اور کارآمد ہے۔ دنیا کی ہر چیز بوسیدہ ہو جاتی ہے، اس کی جگہ نئی چیزیں آ جاتی ہیں۔ مگر بس یہ ایک کتاب ایسی ہے جو کبھی پرانی نہیں ہوتی اور نہ ہی اس کی جگہ کوئی اور کتاب لے سکتی ہے۔''

''جب میں کالج جایا کرتا تھا تو میری عیسائی دینی ماں نے یہ نسخہ مجھے بطور تحفہ دیا تھا اور نصیحت کی تھی کہ اسے ہمیشہ اپنے مطالعے میں رکھنا اور اس پر عمل کرنا۔ وہ بڑی ہی شگفتہ مزاج اور پرخلوص خاتون تھیں۔ وہ میری ہم عمر ہی تھیں لیکن انہوں نے اپنے چہرے پر سنجیدگی کا ایک ایسا خول چڑھا رکھا تھا کہ وہ اپنی عمر سے دگنی لگتی تھیں۔ میں نے بائبل کا تحفہ قبول تو کر لیا مگر کئی سال تک اسے الٹ کر نہیں دیکھا۔ میں بھی کس قدر احمق تھا۔ میرے تمام کام خراب ہو رہے تھے، اس لیے کہ میں نے آغاز ہی غلط کر دیا تھا۔ ایک رات میرا دل شدت غم سے پھٹنے لگا۔ مجھے اپنی دینی ماں یاد آ گئی اور اس کے ساتھ کیا ہوا وہ وعدہ بھی کہ میں بائبل کی تعلیمات پر عمل کروں گا۔ میں نے اپنی غلطی کا ازالہ اس طرح کیا کہ فوراً بستر سے اٹھ کھڑا ہوا۔ عبادت کی اور زاروقطار رو رو کر خدا سے معافی مانگی اور وعدہ کیا کہ اب کتاب کو ہمیشہ سینے سے لگا کر رکھوں گا۔ جیسے جیسے میں اس کا مطالعہ کرتا گیا، میرے دل و دماغ کی کیفیت بدلتی گئی۔ خاص طور پر ایک جملہ تو میرے ذہن سے چمٹ کر رہ گیا اور اس جملے نے میری زندگی بدل کر رکھ دی۔''

''وہ جادو بھرا ایسا کون سا جملہ تھا جس نے تمہاری کایا پلٹ دی؟'' میں نے بے اختیار پوچھ لیا۔

''خدا نے مجھے زندگی دی اور وہی میرا مالک ہے۔ جو کچھ مانگنا ہے۔ اس سے مانگو اور اس سے رابطہ قائم رکھو۔'' (Psalm 27: 1,3) مجھے نہیں معلوم کہ یہ عبارت کیوں مجھے

بھاگئی، مگر جو ہونا تھا، وہ ہو گیا۔ مجھے اپنی کمزوری کا احساس تھا کہ میں کوئی عقیدہ نہیں رکھتا ہوں۔ میں منفی سوچ اور شکست خوردہ ذہنیت رکھتا ہوں۔ میں نے سوچا کہ اب مجھے اپنی زندگی کا رخ بدل دینا چاہیے۔ بائبل باقاعدگی سے پڑھنا شروع کر دیا اور خدا پر یقین پختہ ہوتا چلا گیا۔ میرے دماغ میں نئے نئے خیالات آتے چلے گئے اور میں نے سب کچھ نئے انداز میں سوچنا شروع کر دیا۔ پرانے اور پژمردہ خیالات میرے دماغ سے بہہ کر نکل گئے اور ان کی جگہ نئی سوچ وفکر نے لے لی۔ اس کے بعد میں بالکل بدلا ہوا انسان بن گیا۔"

یہ واقعہ ثابت کرتا ہے کہ انسانی فطرت کا تقاضا کیا ہے۔ اس کی روشنی میں آپ اپنی ناکامیوں کا سراغ پا سکتے ہیں اور ان کو خوشیوں میں بدل سکتے ہیں۔ اگلے وقتوں کے ایک قدامت پرست صاحب مارکوس اوریلیس (Marcus Aurelius) فرماتے ہیں۔

"انسان کی خوشیاں خود اس کی سوچ پر منحصر ہیں۔"

ایک نامور نفسیات داں کا کہنا ہے۔ "انسان کی فطرت میں قدرت سے قربت کی خواہش موجود ہے۔" یہ بھی کہا گیا ہے کہ سوچ ایک عظیم قوت ہے۔ آپ کے تصورات آپ کو کامیابی سے ہمکنار کر سکتے ہیں۔ اپنے دماغ سے گندے خیالات نکال دیجیے، آپ کے تمام زخم مندمل ہو جائیں گے۔ مثبت سوچ مثبت نتائج سامنے لاتی ہے۔ اپنے ماحول کو تبدیل کرنے کے لیے اپنی سوچ میں تبدیلی لائیے۔ تمام خدشات کو مدنظر رکھئے اور ان کے حل کے لیے لائحہ عمل مرتب کیجیے۔ دعا کے ساتھ ساتھ دل و دماغ کو بھی پوری طرح استعمال کیجیے۔

کائنات کا یہ سب سے عظیم اصول ہے کہ اگر غلط سوچ کو اپنایا جائے تو نتیجہ بھی غلط اور خراب ہی آئے گا اور مثبت سوچ کا نتیجہ خوبصورت اور دل نشین۔ اگر اس قانون پر اعتقاد رکھیں گے تو ضرور کامیابی حاصل ہوگی۔ مجھے یہ راز بڑے ہی عجیب انداز میں پتہ چل گیا۔ چند سال قبل ہمارے گروپ نے جس میں لوویل تھومس (Lowell Thomas) کیپٹن ایڈی ریکن بیکر (Captain Rickenbacker) برانچ رکی (Branch Rickey) ریمنڈ تھارن برگ (Raimond Thorn Burg) اور چند دوسرے

لوگ شامل تھے، ہم نے اپنی مدد آپ کے تحت ایک میگزین، گائیڈ پوسٹس (Guide Posts) نامی جاری کیا۔ اس میگزین کے دو اصول تھے۔ ایک یہ کہ ان لوگوں کی کہانیاں شائع کی جائیں جنہوں نے اعتقاد اور خود اعتمادی کی بنیاد پر ہر مشکل پر قابو حاصل کیا۔ ان کہانیوں میں فتح اور جوش و ولولہ شامل ہوگا۔ دوسرا یہ کہ ایسی کہانیاں جن میں غیر فرقہ وارانہ، تعصب سے پاک اور سب کے فائدے کی باتیں بیان کی جائیں گی اور خدا کے بتائے ہوئے قوانین کی تبلیغ کی گئی ہوگی۔

یہ میگزین اپنے قارئین کو یہ باور کراتا ہے کہ امریکا وہ پہلی مملکت ہے جو خالص مذہبی بنیادوں پر قائم کی گئی ہے اور جب تک ہم اس کی حفاظت کرتے رہیں گے، اس وقت تک دنیا کی کوئی طاقت اس کو نقصان نہیں پہنچا سکتی۔

مسٹر ریمنڈ تھارن برگ بحیثیت پبلشرز اور میں بحیثیت ایڈیٹر نے میگزین شائع کرنا شروع کر دیا جب کہ ہمارے ساتھ کوئی مالی تعاون شامل نہیں تھا۔ بس ایک بھروسہ اور خود اعتمادی کا سہارا تھا۔ پاؤلنگ (Pawling) کے گاؤں میں ایک چھوٹی سی پرچون کی دکان کے اوپر ہمارا دفتر تھا۔ پھر ہم نے ٹائپ رائٹر خریدے، پرانی کرسیاں اور میزوں سے دفتر کو سجایا۔ خریداروں اور چندہ دینے والوں کی تعداد رفتہ رفتہ پچیس ہزار تک جا پہنچی، مگر ہر چیز کی قیمت بھی روز بروز بڑھتی چلی جا رہی تھی۔ میگزین کی قیمت تو پہلے بھی اس کے اخراجات سے کم تھی، اب ہم اور بھی زیر بار ہونے لگے۔ ایک وقت ایسا آیا کہ یہ سب کچھ ہماری قوت برداشت سے باہر ہو گیا۔

اس نازک موڑ پر ہم نے ایک میٹنگ بلائی۔ ہمیں بڑی امید تھی کہ ہمارے چاہنے والے اچھی خاصی مالی امداد فراہم کریں گے تاکہ ہم اپنے مالی نقصان کو پورا کر سکیں۔ لیکن افسوس صد افسوس۔

ایک مال دار خاتون سے ہمیں بڑی امیدیں وابستہ تھیں، جنہوں نے اکثر اوقات ہمارا ساتھ دیا تھا۔ مگر آج انہوں نے ایک اور قیمتی چیز دینے کا وعدہ کیا۔ جیسے جیسے یہ ہولناک محفل آگے بڑھتی رہی، لوگ خاموش رہ کر انتظار کرتے رہے کہ وہ قیمتی چیز کیا

ہوگی۔ بالآخر انہوں نے فرمایا۔ ''یقیناً آپ لوگ میری جانب سے گراں قدر رقم کے اعلان کے منتظر ہوں گے، لیکن میں آپ کو یہ کہہ کر مایوس کررہی ہوں کہ اب میں آپ کے ارادے کو ایک سینٹ بھی نہیں دوں گی۔'' ہمیں سخت بددل اور اداس کرنے کے بعد انہوں نے کہا۔ ''میں آپ کو ایک ایسی چیز دینے جارہی ہوں جو دولت سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔'' انہوں نے ادھر ادھر دیکھا اور سرگوشی کے انداز میں کہا۔ ''میں ایک تجویز اور نادر خیال پیش کررہی ہوں، ایک ایسا اچھوتا خیال کہ آپ سب اچھل پڑیں گے۔''

ہم سوچ بھی پڑ گئے کہ صرف خیال اور تصور سے تو ہم مالی بحران سے چھٹکارا حاصل نہیں کرسکتے۔ لیکن کسی نہ خیال کو سامنے رکھے بغیر ہم آگے بھی نہیں بڑھ سکتے۔

''اچھا! اب میں اپنے خیالات کا مفصل اظہار کرتی ہوں۔'' خاتون نے ہماری بے صبری کو بھانپتے ہوئے کہا۔ ''موجودہ حالات میں آپ لوگ سخت کس مپرسی کا شکار ہیں۔ آپ کے پاس رقم نہیں ہے۔ آپ کے خریداروں کی تعداد نہیں بڑھ رہی ہے۔ آپ کے پاس مناسب سامان نہیں ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ کے ذہنوں میں آگے بڑھنے کی کوئی لگن اور اچھوتا خیال بھی نہیں ہے۔ آپ نے میگزین کے لیے کافی محنت کی ہے، مگر ایک کام نہیں کرسکتے اور وہ ہے مثبت سوچ اور غور وفکر، اگر کامیابی چاہتے ہیں تو دماغ کو جلا بخشیے اور کوئی نئی تجویز سوچیے۔ منفی سوچ اور خطرات کو ذہن سے نکال پھینکیے اور صرف یہ سوچیے کہ میگزین کو کس طرح مزید دلچسپ اور دیدہ زیب بنایا جاسکتا ہے۔ ابھی آپ کے خریدار پچیس ہزار تک پہنچے ہیں۔ آپ یہ تعداد جلد ہی ایک لاکھ تک لے جاسکتے ہیں۔ فقط جذبے جوش اور ایمان و اعتقاد کی ضرورت ہے۔ سب کچھ خدا کے حوالے کردیجیے، جلد ہی آپ لوگ اس کا نتیجہ دیکھ لیں گے۔''

''برے اور خوفناک حالات میں آگے بڑھنا سیکھو۔ دل میں ہمت اور جرأت پیدا کرو۔ سب سے پہلے ضروری ہے کہ برے حالات کو پس پشت ڈالو اور ذلت کے گڑھے سے باہر نکلو۔ خدا پر مکمل ایمان لے آؤ، وہ تمہاری ہر طرح مدد کرے گا۔ ذہن میں روشنی کی رمق پیدا کرو۔ اپنی زندگی کو خدا کے بنائے ہوئے اصولوں کے مطابق بناؤ۔ یہ سوچ رکھو کہ ناکامی کوئی چیز نہیں ہے۔ یہ ایک لاجواب قانون قدرت ہے جو تمہاری زندگی میں ایک انقلاب لاسکتا ہے۔

ایک آخری الفاظ کے طور پر یہ بات ذہن نشین کرلو کہ انسان کی ناکامیوں میں خود اس کی غلطیوں اور غلط سوچ کا کافی غلبہ ہوتا ہے۔ اپنے آپ میں تبدیلی لانا خود تمہارے ہاتھوں میں ہے۔ تیسواں پارہ کہتا ہے۔ ''وہ صحیح راستے کی طرف میری رہنمائی کرتا ہے۔'' اس کا مطلب صرف سیدھی راہ نہیں بلکہ دماغی طور روشن مستقبل اور نئے نئے خیالات بھی ہوسکتے ہیں۔ حضرت عیسیٰؑ فرماتے ہیں۔ ''برے خیالات کو اپنے آپ پر سوار مت ہونے دو۔'' (Isaiah 55:7) مراد ہرگز یہ نہیں ہے کہ انسان تمام برائیوں سے چھٹکارا حاصل کرلے گا اور تمام خوبیاں اس کے اندر فوراً سرایت کر جائیں گی۔ بس اتنا ہوگا کہ اس کا ذہن تبدیل ہونا شروع ہوجائے گا اور وہ غلطیوں سے مبرا ہوکر سچ کی طرف مائل ہوتا چلا جائے گا۔ یہی انسان کی سب سے بڑی کامیابی ہے کہ وہ غلطیاں کم سے کم کرے اور نیکی کی جانب راغب ہوتا چلا جائے۔ جیت ہمیشہ سچائی کی ہوتی ہے۔

اٹھ باندھ کمر کیا ڈرتا ہے
پھر دیکھ خدا کیا کرتا ہے

بہت عرصہ گزرا، میری ملاقات ایک ایسے نوجوان سے ہوئی جس کا ناکامیوں کا ریکارڈ بڑا ہی شاندار تھا۔ اس کی شخصیت اچھی خاصی جاذب نظر تھی مگر کوئی کام وہ ڈھنگ سے نہیں کرسکا۔ جو کوئی بھی اس کی شخصیت اور قابلیت سے متاثر ہوکر اسے ملازم رکھتا، وہ جلد ہی بیزار ہوکر اسے فارغ کردیتا۔ اس سلوک سے وہ خاصا بددل اور مایوس ہوکر رہ گیا۔ ''آخر لوگ مجھے دھتکار کیوں دیتے ہیں؟''

مگر برجستہ خیالات اب بھی اس کے ذہن میں پل رہے تھے۔ وہ شوخ اور چلبلا آج بھی تھا اور دوسروں پر چوٹ کرنا اسے خوب آتا تھا۔ اپنی ناکامی کی ذمہ داری بھی وہ دوسروں پر ڈال دیتا تھا۔ اپنے گریبان میں جھانک کر اس نے کبھی نہیں دیکھا۔ کبھی یہ سوچنے کی تکلیف گوارا نہ کی کہ اس کے اندر بھی کوئی خرابی ہوسکتی ہے۔

بہرحال ایک رات ہوا یوں کہ مجھے تقریباً سو میل دور، ایک جگہ تقریر کرنے جانا تھا۔ وہ میرے ساتھ ہولیا تاکہ راستے میں کچھ باتیں کرسکے۔ واپسی میں ہم ہمبرگر اور کافی کے

لیے ایک جگہ رکے۔ پتہ نہیں اس ہمبرگر میں کیا جادو تھا کہ پہلا لقمہ لیتے ہی وہ چیخ اٹھا۔

''اب مجھے معلوم ہوگیا، اب میں سمجھ گیا۔''

''کیا سمجھ گئے؟'' میں نے تعجب سے پوچھا۔

''میں نے اپنی کمزوری کا سراغ لگالیا کہ آخر سب مجھ سے بیزار کیوں رہتے ہیں۔ دراصل غلطی میری ہی ہے۔''

میں نے اس کی پیٹھ پر ہاتھ رکھا اور کہا۔ ''لڑکے! اب تم کچھ کچھ عقل کی باتیں کرنے لگے ہو۔''

''یہ تو بالکل سامنے کی بات ہے۔'' وہ کہنے لگا۔ ''میں شروع ہی سے غلطی پر تھا، مگر اب میں اس اندھے کنویں سے نکل آیا ہوں۔''

ہم چاندنی میں گاڑی کے پاس کھڑے ہوئے تھے۔ میں نے اس کو نہایت سنجیدگی سے کہا۔ ''ذرا اور آگے قدم بڑھاؤ اور خدا سے پوچھو کہ وہ تمہارے باطن کو مزید روشنی کب عطا کرے گا۔'' یہ عبارت بائبل میں درج ہے۔ ''آپ مجھے پوری سچائی سے آگاہ کردیجیے۔'' (John 8:32) سچ کے نور سے تمہارا دماغ روشن ہوجائے گا اور پھر تمہیں کبھی ناکامی کا منہ نہیں دیکھنا پڑے گا۔

اب وہ بڑی جاں فشانی کے ساتھ حضرت عیسیٰؑ کا پیروکار بن گیا۔ اس کی زندگی میں ایک بہت بڑی تبدیلی رونما ہوگئی۔ تمام برے اور گندے خیالات اس کے ذہن سے نکل آئے اور اس نے مکمل سیدھا راستہ اختیار کرلیا۔ اس راہ پر چلنے کے بعد وہ جس کام میں بھی ہاتھ ڈالتا، وہ کام سیدھا ہوتا چلا جاتا۔

نیچے سات اصول درج کیے گئے ہیں۔ ان پر عمل کرکے آپ اپنے طرز عمل کو مثبت انداز میں تبدیل کرسکتے ہیں۔ آپ کی سوچ میں بلند پروازی آسکتی ہے اور بہت جلد آپ ایک نئے انسان بن سکتے ہیں۔ ان پر عمل کرنے کی کوشش کریں اور مسلسل مشق کرتے رہیں۔ ایک دن ایسا ضرور آئے گا جب محسوس کریں گے کہ آپ کی کایا پلٹ ہوتی جارہی ہے۔

ا۔ آنے والے چوبیں گھنٹے تک دیدہ و دانستہ عمدہ سوچ و فکر کو ذہن میں

لائیں، اپنی ملازمت، اپنی صحت، اپنا مستقبل، سب کے بارے میں روشن خیالی کا انداز اپنائیں۔ اگر آپ قنوطیت پسند ہیں تو آپ کو تھوڑی سی مشکل پیش آئے گی، مگر ہمت کریں اور اپنے آپ کو بدلنے کی کوشش کریں۔

۲۔ جب آپ ہمت پیدا کر کے یہ کام کرلیں گے تو پھر اس کام کو جاری رکھیں اور ہر ہفتے دہراتے رہیں۔ ایک نہ ایک دن آپ یقیناً ''حقیقت پسند'' بن جائیں گے۔ حقیقت پسندی کا مطلب یہ ہے کہ اب آپ ہر بات کو مثبت پہلو سے دیکھنا شروع کر دیں گے۔

۳۔ دماغ کو صحت مند رکھیں اور اس کی بہترین غذا کا اسی طرح خیال رکھیں جس طرح آپ اپنے آپ کا رکھتے ہیں۔ منفی خیالات سے دور دور رہیں۔ عبادت و ریاضت سے آغاز کریں اور یقین و اعتقاد کو دل میں بسالیں۔

۴۔ اپنے پسندیدہ جملوں کو ذہن نشین کرلیں اور ان کو باری باری روزانہ پڑھتے رہیں۔ تھوڑی سی محنت تو ضرور لگے گی لیکن منفی خیالات سے بچنے کے لیے یہ بے حد ضروری ہے۔

۵۔ اچھے اور نیک دوستوں کی ایک فہرست ترتیب دیں۔ ان دوستوں کو اور قریب لائیں اور اچھے لوگوں سے تعلقات مزید بہتر بنانے کی کوشش جاری رکھیں۔

۶۔ بحث مباحثے سے بچیں۔ ہر منفی خیال کو مثبت انداز میں بدلنے کی کوشش کریں۔

۷۔ دعاؤں کا وقفہ طویل تر کرتے چلے جائیں۔ خدا نے آپ کے لیے بے شمار نعمتیں تیار کر کے رکھی ہیں جو وہ آپ کو دینا چاہتا ہے۔ مگر کوئی مانگنے والا تو ہو۔ (Mathen 9:29)

اپنی تمام فرسودہ سوچ کو تازہ اور روشن خیالوں سے تبدیل کر لیجیے۔ خدا آپ کا حامی و ناصر ہو۔

14۔ آرام ضروری ہے:۔

''امریکا میں ساٹھ لاکھ سے زیادہ خواب آور گولیاں ہر رات استعمال کی جاتی ہیں۔''

یہ دہشتناک تجزیہ سات سال قبل کا ہے۔ میں ایک دوا ساز کمپنی میں اپنا خطبہ پیش کرر ہا تھا، تب مجھے ایک نمائندے نے بتایا تھا۔ بلکہ بعد میں مجھے پتہ چلا کہ اس نمائندے کی یہ اطلاع ایک محتاط اندازے کے مطابق تھی، ورنہ یہ تعداد اور بھی زیادہ ہے۔ ایک اور ادارے نے یہ معلومات فراہم کیں کہ یہ خوراک ایک کروڑ بیس لاکھ تک پہنچی ہوئی ہے۔ گویا کہ ہر بارہواں امریکن نیند اور سکون کے لیے یہ گولیاں استعمال کرر ہا ہے۔ اعداد وشمار بتارہے ہیں کہ حالیہ چند سالوں میں یہ تعداد ایک ہزار فی صد تک مزید بڑھ گئی ہے۔ اگر آپ اور اندر تک تفتیش کرتے جائیں تو یہ تعداد بھیانک حد تک ناقابل یقین ہوتی چلی جائے گی۔

دنیا کو کیا ہوگیا ہے۔ یہ جگر سوز منظر ہم سے کیسے دیکھا جارہا ہے۔ نیند تو ایک قدرتی عمل ہے۔ ہر شخص سوچتا ہے کہ سارا دن کام کرنے کے بعد وہ ایک پرسکون نیند سوجائے گا تاکہ دوسرے دن تازہ دم رہے، مگر امریکیوں سے یہ نعمت چھن گئی ہے۔ حد تو یہ ہے کہ ہر صحت مند اور عقل مند آدمی بھی یہ کہنے پر مجبور ہے کہ امریکیوں کا ذہنی تناؤ اس قدر بڑھا ہوا ہے کہ اب کوئی نصیحت بھی ان کے کام نہیں آسکتی۔ بہت سال گزرے، چرچ میں لوگ وعظ سنتے ہوئے سوجایا کرتے تھے۔ مگر اب یہ منظر بھی ایک خواب وخیال بن کر رہ گیا ہے۔ ہسپتال بے خوابی اور سردرد کے مریضوں سے بھرے پڑے ہیں۔ ایک کلینک میں پانچ سو مریضوں پر تجربہ کیا گیا جن میں تین سو چھیاسی مریض ذہنی بیماریوں کے شکار تھے۔ جسمانی بیماریوں نے بھی ان کی نفسیات کو کافی متاثر کیا تھا۔ ایک دوسرے کلینک نے السر

کے مریضوں کو جانچا اور بتایا کہ ان میں سے نصف کی بیماریاں صرف ذہنی کوفت اور پریشانیوں کی وجہ سے ہیں۔

یہ ناگوار صورت حال اس قدر سنجیدہ ہوگئی ہے کہ ہمارے اپنے ماربل کالجیٹ چرچ (Marble Collegiate Church) جو کہ نیویارک سٹی میں واقع ہے، اس کے اسٹاف میں بارہ عدد نفسیات داں موجود ہیں۔ چرچ میں نفسیاتی معالجین کا کیا کام؟ جواب یہ ہے کہ ذہنی مرض ایک سائنس کا درجہ اختیار کرگیا ہے۔ ماہرین کا کام ہے کہ جب اس مرض تشخیص ہوجائے تو انسانی فطرت کے مطابق اس کا علاج کریں۔

عیسائی مذہب بھی ایک سائنس کی طرح ہے۔ اس میں نفسیات بھی شامل ہے، علم دینیات بھی، فلسفہ بھی اور عبادت بھی غرضیکہ سب ہی کچھ موجود ہیں۔ یہ اخلاقی اور قبائلی یا نسلی علم سے بھی آگاہ کرتا ہے۔ اس کے قاعدے اور قانون آزمائش کے بعد بہت اچھے اور تیر بہدف ثابت ہوئے ہیں۔

جب ہمارے کلینک میں کوئی مریض آتا ہے تو ہم بڑی محبت اور شفقت کے ساتھ اس کے تمام دکھ درد کا کھوج لگانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم یہ جاننا چاہتے ہیں کہ کہیں وہ کسی خوف کا شکار تو نہیں ہے؟ احساس کمتری تو اس کے اندر موجود نہیں ہے؟ وغیرہ وغیرہ۔

ہم نے یہ دیکھا کہ سب سے بڑا مسئلہ جو آج کل ہے، وہ ذہنی کشمکش، تناؤ اور کھنچاؤ کا ہے اور یہ انتہا پر پہنچا ہوا ہے۔ اس میں صرف امریکن ہی نہیں بلکہ ہر ملک اور ہر قوم کے لوگ بتلا ہیں۔ رائل بینک آف کینیڈا نے ماہانہ کارکردگی کا ایک جائزہ کچھ عرصہ پہلے شائع کیا جس کا عنوان ''تیز رفتاری سے بچیے'' تھا اور پھر تفصیل بتاتے ہوئے کہا گیا۔ ''یہ ماہانہ رپورٹ اس بات کی نشان دہی کرتی ہے کہ جسمانی اور دماغی صحت کا خیال رکھا جائے۔ ''بینک کا خط مزید کہتا ہے۔'' ہم ذہنی الجھاؤ اور پریشانیوں کا تیزی سے شکار ہوتے جارہے ہیں۔ آرام ہمارے لیے بے حد ضروری ہے۔''

سینٹ پیٹرس برگ فلوریڈا (St. Perters Burg, Florida) میں میں نے ایک مشین دیکھی جو سڑک پر نصب تھی۔ اس پر یہ سوال چسپاں تھا۔ ''آپ کا بلڈ پریشر کتنا

ہے؟'' آپ اس میں ایک سکہ ڈالیں اور بری خبر سن لیں۔ کیونکہ آپ کا بلڈ پریشر یقیناً بڑھا ہوا ہوگا۔ یہ بیماری بیشتر لوگوں کو ہے۔

ذہنی کوفت اور الجھن سے نجات حاصل کرنے کا سہل طریقہ یہ ہے کہ پرسکون رہا جائے۔ گھبراہٹ اور جلدی میں کوئی کام نہ کریں۔ ایک نامور تاجر عام دلچسپی کے مختلف امور بھی سرانجام دیتا ہے۔ وہ ہر کام بڑے اطمینان اور سکون سے کرتا ہے اور کشمکش سے دور بھاگتا ہے۔ اس کے چہرے پر پریشانی اور فکر کی کوئی لکیر نظر نہیں آتی۔ میں نے اس سے اس سکون کا راز پوچھا۔

وہ مسکرایا اور کہا۔ ''یہ کوئی راز تو نہیں ہے۔ بس میں خدا سے لو لگائے رکھتا ہوں۔ ناشتے کے بعد کچھ وقت عبادت میں گزارتا ہوں۔ میں اور میری بیوی کچھ دیر خاموشی سے بیٹھے رہتے ہیں اور بائبل کا کوئی حصہ سن لیتے ہیں۔ پندرہ منٹ کے بعد ہم کافی تازہ دم ہوجاتے ہیں۔''

میں ایسے بہت سے لوگوں کو جانتا ہوں جو اس ترکیب پر باقاعدگی سے عمل کرتے ہیں اور اپنی فکر و تردد کو بھول جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ آج کل یہ طریقہ عام ہوگیا ہے۔ فروری کی ایک صبح کو میں فلوریڈا کے ہوٹل کے برآمدے میں بڑی بے چینی سے ٹہل رہا تھا۔ میرے ہاتھوں میں چند خطوط تھے جو نیویارک سے آئے تھے۔ میں ان دنوں فلوریڈا موسم بہار گزارنے آیا ہوا تھا مگر ڈاک دیکھتے اور خطوط پڑھ کر ان کا جواب دینے سے باز نہ آتا تھا۔ ایک صاحب جو آرام کرسی پر جھولے لے رہے تھے، انہوں نے مجھے روکا اور کہنے لگے۔ ''آپ اس قدر جلدی میں کیوں ہیں ڈاکٹر؟ میرے پاس بیٹھے اور کسی فن کاری کو سیکھنے میں میری مدد کریں۔''

''یہ تو بڑی پراسرار بات ہے۔ میں آپ کو کون سی فن کاری سکھا سکتا ہوں؟'' میں نے تعجب سے پوچھا۔

''بے مقصد اپنی جان ہلکان کرنا۔ آپ کی طرح تیز تیز چلنا شاید ہی کسی کو آتا ہو۔'' اس نے طنزیہ لہجے میں کہا۔

''آپ بھی ایک آرام کرسی پر بیٹھ جائیں اور انتظار کریں، یہاں تک کہ سورج آپ کے سر پر آجائے۔ آپ اندرونی طور پر سکون محسوس کریں گے۔ کیا آپ نے سورج کی فطرت کا مطالعہ کیا ہے؟ وہ کبھی جلدی میں نہیں ہوتا اور نہ ہی فکر مند ہوتا ہے۔ وہ اپنا کام پورے سکون اور اطمینان سے انجام دیتا ہے، کوئی شور کوئی ہنگامہ نہیں۔ نہ ہی کسی کو فون کرتا ہے اور نہ سنتا ہے۔ لیکن بڑے بڑے کام کر جاتا ہے۔ پھولوں کو وہ رونق بخشتا ہے، درختوں کو زندگی دیتا ہے اور پودوں کی نشو ونما میں مدد دیتا ہے۔ پانی میں ہلچل پیدا کرتا ہے اور انسانی زندگی میں بہار پیدا کرتا ہے۔'' چند لمحے اس نے غور سے مجھے دیکھا اور پھر کہا۔

''اب یہ ڈاک ایک کونے میں ڈال دیجیے اور میرے قریب بیٹھ جائیے۔''

میں نے ایسا ہی کیا۔ اور پھر جب میں واپس اپنے کمرے میں پہنچا تو میں نے ایک عجیب قسم کی راحت محسوس کی۔ اب میرے پاس کافی وقت بچا ہوا تھا اور میں اس کو جس طرح چاہتا، استعمال کرسکتا تھا۔ میں نے ایسے لوگ بھی دیکھے ہیں جو سورج کی روشنی حاصل کرنے کے لیے کافی وقت ضائع کرتے ہیں۔ دراصل خواہ مخواہ بیٹھنا اور سکون حاصل کرنا دو الگ الگ چیزیں ہیں۔ لیکن اگر آپ آرام کے ساتھ ساتھ خدا کے ساتھ بھی کوئی لگاؤ رکھیں تو یقیناً یہ سب سے مفید بات ہوگی۔

اس خاموشی میں یہ راز پنہاں ہے کہ آپ دماغی طور پر مصروف بھی رہیں گے اور پرسکون بھی۔ اپنی دوسری ذمہ داریاں نبھانے کے لیے آپ کے اندر کافی توانائی آجائے گی۔ ایسا ہی ایک مکمل اور دلچسپ منصوبہ کیپٹن ایڈی ریکن بیکر (Captain Eddie Ricrenbacker) نے مجھے بتایا۔ حالانکہ وہ خود ایک بے حد مصروف آدمی ہے۔ میں اس کے ساتھ ٹیلیویژن کا ایک پروگرام ترتیب دے رہا تھا۔ ہمیں بتایا گیا تھا کہ یہ کام بہت جلد ختم ہوجائے گا تاکہ ہم دوسرے کام وقت پر سرانجام دے سکیں۔ مگر دیر پر دیر ہوتی چلی گئی۔ میں نے محسوس کیا کہ کیپٹن ذرا بھی بدحواس نہ ہوا اور نہ ہی کوئی پریشانی یا بے چینی ظاہر کی، نہ ہی اس نے دوسرے دفتروں میں فون کیا کہ وہ یہاں مصروف ہوگیا ہے۔ اس نے صورت حال کا بڑی دل جمعی سے مقابلہ کیا۔ وہاں دو آرام کرسیاں رکھی ہوئی تھیں۔ وہ

ایک پر اطمینان سے بیٹھ گیا اور باہر کی رنگین فضا سے لطف اندوز ہونے لگا۔

میں کیپٹن کا شروع سے ہی شیدائی تھا۔ اس کی یہ ادا بھی مجھے اچھی لگی۔ ''مجھے اندازہ ہے کہ آپ کس قدر مصروف آدمی ہیں۔'' میں نے معذرت خواہانہ انداز میں کہا۔ ''میں اس معجزے پر حیران ہو رہا ہوں کہ پھر بھی آپ کو کوئی پریشانی اور ہلچل نہیں ہے۔''

وہ بے تحاشا ہنسنے لگا۔ '' جو کچھ تم اپنی تقریروں میں دوسروں کو سمجھاتے ہو، میں اسی بات پر عمل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ آؤ! میرے پاس بیٹھ جاؤ اور کسی بات کو دل پر مت لو۔''

میں نے دوسری کرسی پر بیٹھتے ہوئے کہا۔ '' ایڈی! مجھے معلوم ہے کہ آپ کے ذہن میں متعدد فنی پہلو اور اسلوب کار فرما ہیں۔ کچھ گر کی باتیں مجھے بھی تو بتائیں۔''

وہ ایک شرمیلا انسان ہے، مگر میرے اصرار پر اس نے ایک نسخہ بتایا اور کہا کہ اسے بے جھجک استعمال کر سکتے ہو۔ میں نے اسے استعمال کر کے دیکھ لیا۔ یہ کافی پر اثر نسخہ ہے۔ تفصیل کچھ اس طرح ہے۔

اپنے آپ کو جسمانی طور پر ڈھیلا چھوڑ دو اور دن میں کئی بار عمل کرو۔ ہر رگ اور پٹھے کو جسم میں جذب ہونے دو۔ آلوؤں کے ایک تھیلے کو تصور میں لاؤ اور پھر انہیں رول کی صورت میں کاٹ ڈالو۔ اب تمہارا بیگ خالی ہے اور اس کی طرح تمہارے اوپر بھی کوئی بوجھ نہیں ہے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ دماغ میں سے ہر چیز کو بہا دو۔ ہر روز اور کئی بار ایسا کرنے سے تمام گندگی صاف ہو جائے گی جس میں غصہ، فکر و غم ، ناامیدی اور مایوسی سب ہی کچھ شامل ہے اور پھر ان کی جگہ پر نیک امیدیں اور خوشیاں بھر لو۔

تیسری بات یہ کہ روحانی انداز سے سوچ بچار کرو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دماغ کو خدا کی طرف مائل رکھو۔ دن میں تین بار اپنی آنکھیں آسمان کی طرف اٹھاؤ۔ اس کا مطلب یہ کہ خدا سے ہم آہنگی ہو رہی ہے۔

تین نکتوں پر مشتمل یہ پروگرام بڑا ہی عمدہ تھا۔ لیکن مسئلہ یہ ہے کہ ان پر عبور کیسے

حاصل کیا جائے۔ یہاں ہم نے اس مقصد کے لیے دس اصول وضع کیے ہیں۔ ان آزمائے ہوئے اصولوں پر عمل بالکل آسان ہے۔ توانائی حاصل کرنے اور اپنے آپ کو پرسکون رکھنے کے لیے ان پر عمل کیا جائے۔

۱۔ یہ خیال کبھی دل میں نہ لائیں کہ ساری دنیا کا بوجھ آپ ہی کے کاندھوں پر ہے۔

۲۔ صرف اپنے کام سے کام رکھیں، تب ہی آپ خوش وخرم رہیں گے۔ اپنے کام میں اگر آپ کو دلچسپی نہیں ہے کہ پھر اپنے آپ کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔ اب آپ کو وہی کام کچھ اور محسوس ہونے لگے گا۔

۳۔ کام کی منصوبہ بندی پر کام کریں۔ ترتیب اور نظام میں گڑبڑ یہ ثابت کرتا ہے کہ آپ دلدل میں دھنستے جارہے ہیں۔

۴۔ ایک ہی بار کئی کام پر ہاتھ مت ڈالیں۔ کام بڑھتا چلا جائے گا۔ بائبل کے مشورے پر عمل کریں۔ ”پہلے مجھے یہ کام ختم کرنا ہے۔“

۵۔ اپنا طریقہ کار درست رکھیں۔ یہ سوچ لیں کہ آسانی یا مشکل آپ کی سوچ پر منحصر ہے۔ اگر آپ نے پہلے ہی دماغ میں بٹھالیا کہ یہ مشکل کام ہے تو کام مزید مشکل ہوجائے گا۔ اگر آسان سمجھیں گے تو مزید سہل ہوجائے گا۔

۶۔ اپنے کام کے بارے میں مکمل صلاحیت اور اہلیت پیدا کریں۔ ”علم سب سے بڑی طاقت ہے۔“ معلومات مکمل ہوں گی تو کام بھی بہتر ہوگا۔

۷۔ پرسکون رہنے کی مشق کریں۔ کام کو زبردستی ختم کرنے کی کوشش مت کریں۔ اپنی حدود میں رہ کر پورے اطمینان سے اپنا کام انجام دیں۔

۸۔ آج کا کام کل پر مت ٹالیں۔ نامکمل کام مزید مشکلات پیدا کردیتا ہے۔ نظام الاوقات کو اپنا شعار بنائیں۔

۹۔ کام کے ساتھ ساتھ دعائیں بھی جاری رکھیں۔ ایسا کرتے ہوئے سکون

قلب بھی محسوس ہوگا اور کام میں مستعدی بھی۔

۱۰۔ اپنے ''نادیدہ دوست'' کو بھی اپنے خیالوں میں سمائے رکھیں۔ وہ آپ کا کافی بوجھ اپنے کاندھوں پر لے سکتا ہے۔ خدا، گھر میں دفتر میں، فیکٹری میں، کچن اور اسٹور میں، یہاں تک کہ چرچ میں بھی ہر دم آپ کے ساتھ ہے۔ وہ آپ کے کام کو آپ سے زیادہ سمجھتا ہے۔ اس کی مدد اگر شامل حال رہے گی تو آپ مزید ترقی کر سکیں گے۔

15۔ لوگوں کی پسند بن جایئے:۔

یہ ایک حقیقت ہے، ہر شخص چاہتا ہے کہ وہ ہر دل عزیز بن جائے۔ کچھ لوگ یہ کہتے ہوئے بھی پائے گئے ہیں۔ ''مجھے کوئی پرواہ نہیں کہ مجھے کوئی پسند کرتا ہے یا نہیں۔'' مگر یہ بات سوفی صد غلط ہے۔ وہ محض اپنی جھوٹی تسلی کے لیے ایسا کہہ رہا ہے۔

نفسیات داں، ولیم جیمز (William James) نے کہا۔'' دنیا کے ہر انسان کی یہ ازلی اور ابدی خواہش ہوتی ہے کہ اسے چاہا جائے اور وہ لوگوں میں مقبول و نامور ہو جائے۔'' اس کو ہم بنیادی یا نظرتی اصول سے بھی تشبیہ دے سکتے ہیں۔

ہائی اسکول کے چند طالب علموں سے یہ سوال پوچھا گیا۔'' آپ کی اولین خواہش کیا ہے؟'' تقریباً تمام طالب علموں کا جواب یہی تھا کہ وہ ایک ہر دل عزیز شخصیت بننا چاہتے ہیں۔ یہ وہ عظیم جذبہ ہے جو ہر شخص کے دل میں پل رہا ہے۔ چاہے جانے اور پیار کیے جانے کی خواہش ۔مگر اس کے لیے محنت بہت زیادہ کرنی پڑتی ہے اور یہ عام انسان کے بس کی بات نہیں۔

اگر آپ مقبولیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو بے غرض ، سادہ اور مسکین بن جایئے۔ شہرت کے پیچھے مت بھاگئے۔ یہ خود بخود آپ کے پاس آئے گی۔ اپنے آپ میں وہ خصوصیت پیدا کیجیے کہ لوگ بے اختیار کہہ اٹھیں۔'' یہ آدمی اس زمین کا باشندہ تو نہیں لگتا ہے۔'' پسندیدگی کی یہ پہلی منزل ہے۔

مگر ایک بات یاد رکھیں۔ آپ جتنے بھی مقبول اور پسندیدہ شخصیت کیوں نہ بن جائیں، آپ کی مخالفت بھی کسی نہ کسی کونے میں موجود رہے گی۔ یہ شاید ناممکن ہے کہ سو فیصد لوگ آپ کے گرویدہ بن جائیں۔ انسان کی یہ فطرت ہے کہ نیک سے نیک اور

پرہیزگار ترین شخص بھی کوئی نہ کوئی خامی تلاش کر لیتا ہے، خواہ گڑھی ہوئی بات ہی کیوں نہ ہو۔ آکسفورڈ کی دیوار پر ایک رباعی کسی دل جلے نے لکھ رکھی ہے۔

''میں آپ کو سخت ناپسند کرتا ہوں، ڈاکٹر فیل! (Dr. Fell)
مگر وجہ کیا ہے؟ یہ میں نہیں بتا سکتا
بس میں اس بات سے آگاہ ہوں
کہ مجھے آپ سے کوئی دلچسپی نہیں ہے، ڈاکٹر فیل!''

یہ قطعہ بڑا ہی نکتہ رس اور عیاری و مکاری کا شاہکار ہے۔ شاعر کا کہنا ہے کہ ''ڈاکٹر فیل کو سخت ناپسند کرتا ہے، لیکن آخر وہ کون سی خرابی ہے جو ڈاکٹر فیل میں پائی جاتی ہے۔ اس بات کی وہ کوئی وجہ بیان نہیں کرتا۔ گویا اس کے پاس اپنی ناپسندیدگی کی کوئی ٹھوس وجہ نہیں ہے۔ بس وہ اتنا ہی جانتا ہے کہ اسے ڈاکٹر فیل کی شخصیت میں کوئی ایسی خوبی نظر نہیں آتی جس کی بنا پر وہ انہیں اپنے دل میں جگہ دے سکے۔ ڈاکٹر فیل ایک انتہائی نفیس اور جاذب نظر شخصیت کے مالک ہیں۔ اگر شاعر ذرا ان کے قریب ہو کر مطالعہ کرتا تو شاید وہ انہیں پسند کرنے لگتا۔ مگر بدنصیب ڈاکٹر فیل، اس شاعر کو متاثر نہ کر سکا۔ محض اس لیے کہ ڈاکٹر اس کلیے سے واقف نہیں تھا کہ اپنے آپ کو پسندیدہ بنانے کے لیے کون سا گر استعمال کرنا چاہیے۔ یہ کمزوری اکثر افراد میں پائی جاتی ہے۔

بائبل نے بھی اس ناگوار اور غیر خوش کن حقیقت کا ذکر کیا ہے۔ ''کیا یہ ممکن ہے کہ تم میں اتنی صلاحیت پیدا ہو جائے کہ تم ہر شخص کو مطمئن اور خوش رکھ سکو۔'' (Romans 12:18) بائبل ایک حقیقت پسند کتاب ہے اور وہ انسانی فطرت کو خوب سمجھتا ہے، ان کی خوبیاں اور ان کے عیب اور نقص، سب کچھ اسے معلوم ہے۔ بائبل میں چند مریدوں کا ذکر درج ہے کہ وہ ایک گاؤں میں گئے اور پوری کوشش کرتے رہے کہ وہاں کے لوگوں کے ساتھ گھل مل جائیں مگر کامیاب نہ ہو سکے۔ بہرحال اگر صدق دل سے کوشش کی جائے تو اور بھی بہت سے طریقے ہیں جن کے ذریعہ غیروں کو بھی دوست بنایا جا سکتا ہے۔ اگر آپ خشک مزاج ہیں اور لوگوں سے ملنا جلنا پسند نہیں کرتے ہیں، اس کے باوجود آپ خوشگوار

تعلقات قائم کر سکتے ہیں۔

اب ایک قصہ سن لیجیے۔ روٹری کلب کے ایک لنچ پر دو فزیشین میرے ساتھ بیٹھے تھے۔ ایک صاحب کافی عمر رسیدہ تھے اور انہیں ریٹائر ہوئے کئی سال گزر چکے تھے۔ دوسرا ڈاکٹر ابھی جوان تھا۔ وہ کافی پریشان اور بے حد گھبرایا ہوا تھا، اچانک ایک گہری سانس لے کر بول پڑا۔ ''اگر ٹیلیفون نہ ہوتا تو کتنا اچھا ہوتا۔ بے شمار لوگ ہر وقت فون پر مجھے تنگ کرتے رہتے ہیں۔ میرا جی چاہتا ہے کہ فون پر پابندی لگا دوں۔''

عمر رسیدہ ڈاکٹر نے کہا۔ ''میں جانتا ہوں جم! کہ تم کس قدر پریشان ہو۔ مجھے بھی ایسا تجربہ ہو چکا ہے، مگر میں شکر ادا کرتا ہوں کہ فون بجتا رہتا ہے۔ تمہیں تو خوش ہونا چاہیے کہ لوگوں کو تمہاری ضرورت ہے اور وہ تمہیں یاد کرتے رہتے ہیں۔ میں تو وہ دن بھول چکا ہوں جب لوگوں کو میری ضرورت بھی ہوا کرتی تھی۔''

ایک درمیانی عمر کی عورت نے شکایت کی کہ وہ بے حد پریشان ہے۔ وہ کہہ رہی تھی۔ ''میرے شوہر کا انتقال ہو چکا ہے۔ بچے ابھی چھوٹے ہیں اور میں خانہ بدوش ہوں۔ کچھ لوگ ہمدرد ہیں مگر پھر بھی کافی مختلف ہیں۔ سب کو اپنا اپنا لالچ ہے۔ میری اور بچوں کی کسی کو پروا نہیں۔ بتائیے! میں کیا کروں اور کہاں جاؤں؟''

ایک تجارتی کمپنی کا مالک جس کی عمر ستر سے تجاوز کر چکی تھی، وہاں سے گزر رہا تھا، وہاں ٹھہر کر مجھ سے باتیں کرنے لگا۔ جب کہ اس کا بیٹا جو اب فرم کا مالک تھا، فون پر مصروف تھا۔ باپ ذرا دلچسپ انداز میں کہنے لگا۔ ''آپ ایک کتاب کیوں نہیں لکھتے کہ ریٹائرمنٹ کے بعد زندگی کیسے گزارنا چاہیے؟ مجھے خود بھی اب ایسی کتاب کی ضرورت ہے۔ مگر اب ایسا لگتا ہے کہ کسی کو اس بات سے کوئی دلچسپی نہیں۔ میرا خیال تھا کہ لوگ میرے گرویدہ ہیں۔ مگر اب جب کہ میں نے دفتر میں بیٹھنا شروع کر دیا ہے، لوگ کترانے لگے ہیں۔ میں چاہوں تو گھر پر آرام کر سکتا ہوں۔ میرا بیٹا کاروبار کو خوش اسلوبی سے چلا رہا ہے۔ لیکن آخر میرا بھی تو دل ہے، میں چاہتا ہوں کہ لوگ میری قدر کریں اور مجھ سے مشورہ کرتے رہیں۔''

ایسے لوگ واقعی ہمدردی کے مستحق ہیں۔ ان کی زندگی بے بسی اور بے کسی میں گزر رہی ہے۔ ان کی خواہش اب اسی قدر رہ گئی ہے کہ لوگ ان کے ساتھ خوش دلانہ رویہ رکھیں۔ ان کے پاس بیٹھیں اور ان کی دل جوئی کریں۔ ریٹائرمنٹ کے بعد یہ جذبہ کچھ اور بھی افزوں ہو جاتا ہے۔

ایک بائیس سالہ لڑکی نے مجھ سے کہا کہ بچپن سے ہی اسے کوئی نہیں چاہتا ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ میں ایک ایسی لڑکی ہوں جو کسی کی خواہش کے بغیر ہی دنیا میں آ گئی ہوں۔ یہ بھیانک الفاظ میرے لاشعور میں رچ بس گئے ہیں اور میرے اندر شدید احساس کمتری پیدا ہو گئی ہے۔ میری خود اعتمادی چکنا چور ہو چکی ہے اور میں بے عزتی کے گہرے کنویں میں اس بری طرح پھنس گئی ہوں کہ اب کبھی باہر نکل ہی نہیں سکتی۔"

ایسے لوگوں کی زندگی تباہ ہو کر رہ جاتی ہے اور پھر وہ خود اپنے لیے ایک ناسور بن کر رہ جاتے ہیں۔ لیکن اگر وہ ہمت اور جواں مردی سے کام لیں اور مختلف طریقوں پر عمل کریں تو ان کی زندگی میں ایک انقلاب بھی آ سکتا ہے اور وہ معاشرے میں ایک اعلیٰ مقام حاصل کر سکتے ہیں۔

پہلی بات تو یہ کہ وہ اپنے آپ کو پرسکون اور آسودہ رکھیں۔ ایسی صورت میں دوسرے بھی آپ سے تعاون کریں گے۔ ایک رکاوٹ آپ کو بہر حال عبور کرنی ہے۔ لوگ اسی وقت آپ کے قریب آئیں گے اور آپ کے ساتھ وقت گزارنا پسند کریں گے جب آپ کے اندر بھی یہ صلاحیت پیدا ہو جائے گی کہ آپ دوسروں کا دل جیت سکیں۔ اگر آپ کا رویہ خشک ہو گا اور آپ سرد مہری سے کام لیں گے تو لوگ دور بھاگنے میں ہی اپنی بھلائی سمجھیں گے۔

چند نوجوان ایک سترہ سالہ لڑکے کے بارے میں رائے زنی کر رہے تھے کہ وہ بہت نیک شریف اور سمجھ دار لڑکا ہے۔ ایک نوجوان کہنے لگا۔ "جب وہ میرے قریب ہوتا ہے تو مجھے بے حد خوشی ہوتی ہے۔" ایسی خوبیاں بہت کم لوگوں میں ہوتی ہیں کہ دوسرے انہیں دیکھ کر ہی فرحت حاصل کریں۔ ایسے ہی ایک صاحب ہیں جن کا نام جیمز اے فارلی

(James A. Farley) ہے۔ یہ صاحب یونائیٹڈ اسٹیٹس کے سابق پوسٹ ماسٹر جنرل ہیں۔ کئی سال قبل میری ان سے ملاقات ہوئی تھی۔ چند ماہ بعد جب میں ان سے ملا تو وہ بے شمار لوگوں کے درمیان گھرے ہوئے تھے۔ لیکن انہوں نے مجھے فوراً پہچان لیا اور نام لے کر آواز دی۔ ان کا یہ پیارا انداز میرے دل کو بھا گیا اور میرے دل میں ان کا ایک خاص مقام پیدا ہو گیا۔

مجھے ایک اور حیرت انگیز اور دلچسپ مرحلے سے گزرنا پڑا۔ ایک ایسے نادرِ روزگار صاحب سے واسطہ پڑا جو دوسروں کے دلوں میں فوراً گھر کر لیتے ہیں۔ فلاڈیلفیا میں میرے اعزاز میں ایک تقریب تھی جہاں مصنف کو باتیں کرنے اور اپنا نقطہ نظر سمجھانے کے لیے لنچ کا بندوبست کیا گیا تھا۔ میرے ساتھ مسٹر فارلی اور دوسرے دو مصنفین بھی تھے۔ وہ منظر جس کے بارے میں میں بتانا چاہ رہا ہوں، وہ میری نظروں سے نہیں گزرا کیونکہ مجھے وہاں پہنچنے میں دیر ہو گئی تھی۔ میرے پبلشر نے بعد میں یہ بتایا۔ لنچ میں تقریر کرنے والے ہوٹل کے کوریڈور میں ٹہل رہے تھے انہوں نے دیکھا کہ خوبصورت اور دیدہ زیب لباس میں ایک لڑکی ایک ہتھ گاڑی کے پاس کھڑی ہے جس میں بے شمار تولیے اور ہاتھ منہ صاف کرنے کے کپڑے رکھے ہوئے ہیں۔ ان کے علاوہ اور بھی کچھ چیزیں ہیں جو کہ لنچ کے بعد لوگوں کے کام آ سکتے ہیں۔ اس لڑکی کی کوئی توجہ ان صاحبان کی طرف نہیں تھی کیونکہ وہ کسی کو پہچانتی نہیں تھی، مسٹر فارلی اس کے قریب گئے اور اپنا ہاتھ بڑھاتے ہوئے کہا۔ ''ہیلو! آپ کیسی ہیں؟ میرا نام جم فارلی ہے۔ آپ کو دیکھ کر خوشی ہوئی۔ آپ کا نام کیا ہے؟''

میرے پبلشر نے لڑکی کا جائزہ لیا جب کہ دوسرے لوگ ہال کی طرف روانہ ہو چکے تھے۔ لڑکی کا منہ حیرت سے کھلا ہوا تھا اور اس کے چہرے پر ایک شاندار شگفتہ مسکراہٹ پھیلی ہوئی تھی۔ دوسروں سے تعلقات بڑھانے کی یہ ایک لاجواب مثال تھی۔

ایک یونیورسٹی کی سائیکولوجی ڈپارٹمنٹ نے خصوصی طور پر اس خصلت کے بارے میں ایک جائزہ ترتیب دیا جس کی وجہ سے لوگ پسند یا ناپسند کیے جاتے ہیں۔ یہ خصلت نہایت مخلصانہ دلچسپی کا باعث ہوتی ہے۔ اگر آپ اس خصلت کی اچھی طرح نشوونما کریں تو

یہ قدرتی طور پر مزید ابھرے گی۔ اگر آپ زود رنج قسم کے انسان ہیں تو میرا مشورہ ہے کہ اپنی شخصیت کا اچھی طرح جائزہ لیں اور دیکھیں کہ آخر آپ کے اندر کس چیز کی کمی ہے۔ یہ نتیجہ ہرگز مت نکالیں کہ یہ ان کا قصور ہے جو آپ کو ناپسند کرتے ہیں۔ بلکہ اس بات پر غور کریں کہ کوئی نہ کوئی خرابی آپ کی ذات میں پوشیدہ ہے اور پوری کوشش کر کے اس کو تلاش کریں۔ اس کے لیے آپ کو پوری ایمان داری سے کام کرنا ہوگا اور چہرہ شناسی کے ماہرین کی مدد بھی حاصل کرنی ہوگی۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ جس بات کو خرابی یا کمزوری آپ سمجھ رہے ہیں، وہ کوئی خوبی ہو۔

ایک صاحب ہمارے چرچ کے کلینک میں آئے۔ وہ اپنی ذاتی شخصیت کے بارے میں کچھ پریشان سے تھے۔ پینتیس سالہ یہ صاحب کافی دلکش اور حسین وجمیل تھے۔ ان کا کہنا یہ تھا کہ ان کے تعلقات کسی سے بھی خوشگوار نہیں ہیں اور کوئی انہیں پسند نہیں کرتا ہے۔

''میں نے اپنی پوری کوشش کرلی۔'' وہ کہہ رہا تھا۔ ''تمام طریقے اور مشورے میں نے آزما کر دیکھ لیے۔ مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ لوگوں کا انداز کچھ ناگوار سا ہوتا ہے اور میں یہ بات فوراً ہی محسوس کر لیتا ہوں۔''

ان کی باتوں نے سب کچھ واضح کردیا۔ اس کے انداز گفتگو میں ایک کھردرا پن موجود تھا جس کی وجہ سے لوگ ان سے دور بھاگتے تھے۔ ''کیا کوئی ایسا طریقہ آپ بتا سکتے ہیں کہ لوگ مجھے پسند کرنے لگیں اور مجھ سے باتیں کر کے خوشی محسوس کریں؟'' اس نے بڑی حسرت سے میری طرف دیکھا۔

دراصل اس کی بیماری یہ تھی کہ خود پسند تھا اور اپنے آپ میں ہی مگن رہنا پسند کرتا تھا۔ اب اس کے دل میں دوسروں کی محبت پیدا کرنا میرا کام تھا، اس کام کے لیے اچھی خاصی محنت کی ضرورت تھی۔ وہ چاہتا تھا کہ اپنی گفتگو میں چاشنی اور محبت پیدا کرے لیکن لہجہ بڑا ہی ترش ہوتا تھا جو کہ شاید اس کی فطرت تھی۔ لوگ نزدیک آنے کے بجائے دور دور ہی رہنا پسند کرتے تھے۔ اسی وجہ سے اس کے دل میں لوگوں کے لیے نفرت بڑھتی چلی گئی اور اس کا لہجہ مزید تلخ ہوتا گیا۔ اس حالت میں اس کی اپنی ذات میں گم رہنے کی عادت مزید

تقویت پکڑتی چلی گئی۔

میں نے اسے ایک تجویز پیش کی کہ رات کو بستر پر لیٹنے سے قبل ان لوگوں کی ایک فہرست مرتب کرے جن سے آج اس کی ملاقات ہوئی ہے۔ مثال کے طور پر بس ڈرائیور، اخبار والا اور ایسے تمام اچھے برے، چھوٹے بڑے افراد۔ سب کا چہرہ باری باری اپنے سامنے لاؤ اور اس کے بارے میں سوچو۔ ہر ایک کے لیے دعا کرو۔ ہم سب اسی دنیا میں رہتے ہیں اور سب کا واسطہ ایک دوسرے سے پڑتا ہی رہتا ہے۔

اس نے بتایا کہ کل خاندان کے علاوہ اس کی سب سے پہلی ملاقات اپنے اپارٹمنٹ کے ایلویٹر والے سے ہوئی۔ پہلے اس نے کبھی اس کے چہرے کی طرف بھی نہیں دیکھا تھا لیکن آج ''گڈ مارننگ'' کہا اور ایک دو جملے پر مذاق طور پر کہا۔ بال بچوں کی خیرت پوچھی اور اس کی مصروفیات کے بارے میں دریافت کیا۔ اب اس نے آپریٹر کو ایک دوسری نظر سے دیکھنا شروع کیا اور یہ تجربہ بڑا مسحور کن رہا۔ اب اسے آدمی کی قدر نظر آئی کہ وہ ایک مشین یا روبوٹ نہیں ہے جو لوگوں کو اوپر نیچے لاتا اور لے جاتا ہے۔ اب آپریٹر کا رویہ بھی بدلنا شروع ہو گیا۔ جو کچھ اسے غلط فہمی تھی، وہ دور ہوتی چلی گئی اور ان کے درمیان دوستانہ تعلقات قائم ہو گئے۔

ایک دن اس نے مجھے بتایا: ''اب میں نے یہ راز دریافت کر لیا ہے کہ دنیا میں اچھے لوگ بھی بے شمار ہیں۔ پہلے مجھے اس بات کا اندازہ نہیں تھا۔'' یہ رائے اور نتیجہ ظاہر کرنے کے بعد اس نے یہ ثابت کیا کہ اب وہ اپنے خول سے باہر آ رہا ہے۔ بائبل ہمیں اس بارے میں ایک عمدہ مثال دیتا ہے کہ اپنے آپ کو تلاش کرو، تم کو ایک خزانہ مل جائے گا۔ بہت سے نئے نئے دوست ملیں گے اور پھر تم ان کے اندر مگن ہو جاؤ گے۔

لوگوں سے تعلقات بڑھانے میں دعاؤں کا بہت بڑا حصہ ہے۔ آپ کا طرز عمل دیکھ کر بہت سے لوگ خود بخود آپ کی طرف راغب ہو جائیں گے۔ آپ ان تعلقات کو مزید فروغ دیں۔ دوسری طرف سے دریا امنڈ کر آپ کی طرف بڑھے گا۔ ان ملاقاتوں کے دوران ایک دوسرے کو سمجھنے میں بھی مدد ملے گی۔ امریکا کی ایک ہر دل عزیز شخصیت مسٹر ول

راجرز (Will Rogors) نے کہا تھا۔ "میں ایسے آدمیوں سے نہیں ملتا ہوں جنہیں میں پسند نہیں کرتا۔" یہ شاید ایک طنز تھا، اس لیے کہ اگر وہ عام لوگوں سے نہیں ملتا تو پھر ہر شخص کے دل میں اس کی عزت کیوں ہوتی۔ یہ درست ہے کہ بعض افراد میں زیادہ کشش ہوتی ہے لیکن اگر آپ دوسروں کے نزدیک جائیں تو انہیں بھی اتنا ہی پرکشش پائیں گے۔

ایک شخص اپنے اردگرد ہر شخص سے بیزار رہتا تھا۔ بعض افراد سے تو شدید نفرت کرتا تھا اور وہ بھی اس سے ناراض رہتے تھے۔ جلد ہی اس نے اپنا رویہ بدلا تو دوسروں کے جذبات بھی کچھ نرم ہوئے۔ وہ روزانہ لوگوں کے ساتھ خوش اخلاقی سے پیش آنے لگا اور پھر اس نے ایک فہرست ترتیب دی۔ ایک دن اسے یہ معلوم کر کے بڑی حیرت ہوئی کہ وہ لوگ جن کے بارے میں اس کا خیال تھا کہ وہ اسے پسند نہیں کرتے ہیں، وہ سب بڑی اچھی عادات کے مالک ہیں۔ یہ اس کی بدقسمتی تھی کہ اتنے نفیس اور عمدہ لوگ اس سے دور ہوتے چلے جا رہے تھے۔ اگر اس نکتے کو آپ سمجھ لیں تو زندگی بدل جائے گی اور آپ خوشی اور انبساط کی دنیا میں جھولنے لگیں گے۔ جب آپ اندر سے خوش و خرم رہنے لگیں تو کوئی مسائل بھی آپ کے قریب نہیں پھٹکیں گے۔ آپ یہ تبدیلی لا سکتے ہیں اور ایک ہر دل عزیز شخصیت بن سکتے ہیں۔ بس تھوڑی سی کوشش کرنے کی دیر ہے۔ میں آپ کو یاد دلا دوں کہ ہم اپنے گریبان میں کبھی نہیں جھانکتے ہیں، ہم انہی خرابیوں اور برائیوں کی مزید پرورش کرتے ہیں اور وہی پرانا راگ الاپتے رہتے ہیں۔

دوسری بات یہ کہ دوسرے کی عزت نفس کو اجاگر کیجیے۔ یہ ایک خالص اور ضروری گر ہے۔ جب میں آپ کو وقعت دوں گا اور آپ کی شخصیت کو دوسروں کی نگاہوں میں نمایاں کرنے کی کوشش کروں گا، تو پھر میں امید رکھوں گا کہ آپ بھی میرے لیے یہی جذبات رکھیں گے۔ اور تب آپ کے دل میں میری عزت پیدا ہوگی اور میرے دل میں آپ کی۔

فرض کر لیں آپ ایک ایسی محفل میں شریک ہیں جہاں ہنسی مذاق، اور لطیفہ بازی چل رہی ہے۔ ہر شخص کا چہرہ خوشی سے تمتما رہا ہے، مگر آپ اداس ہیں اور آپ کی شکل پر بارہ بج رہے ہیں۔ لطیفہ باز خاص طور پر آپ کو مخاطب کر کے کہتا ہے۔ "یہ ایک دلچسپ اور

شگفتہ مذاق تھا۔ میں نے پچھلے ماہ کے میگزین میں کہیں پڑھا تھا۔"

آپ کو حیرانی ہوگی کہ دوسرے لوگ ادب اور مزاح کا کتنا اعلیٰ ذوق رکھتے ہیں اور کتابیں رسالے وغیرہ پڑھتے رہتے ہیں۔ مگر آپ نے تو اپنے خشک انداز سے لطیفہ باز کا دل توڑ دیا۔ آپ کو چاہیے تھا کہ کم از کم مسکرا کر ایک دلچسپ تبصرہ ہی کر دیتے، لیکن آپ نے تعلقات بڑھانے کا ایک موقع کھو دیا۔

آپ اپنے میں تبدیلی پیدا کر کے ہر دل عزیز بن سکتے ہیں۔ جب میں یہ بات لکھ رہا تھا تو اس دوران میری ملاقات ایک بہت اچھے اور پرانے دوست سے ہوئی جن کا نام ڈاکٹر جون ڈبلیو ہوفمین (Dr. John W Hoffman) تھا۔ ایک زمانے میں وہ اوہیو ویزلین یونیورسٹی (Ohio Wesleyan University) کے صدر تھے۔ ان کے ساتھ نشست و برخاست کے بعد مجھے اندازہ ہوا کہ یہ شخص بڑا ہی کارآمد آدمی ہے۔ کئی سال قبل جب میں نے اس کالج سے گریجویشن کیا تھا تو ایک پرتکلف ضیافت میں انہوں نے ایک مرصع تقریر ارشاد کی۔ ڈنر کے بعد انہوں نے مجھے چہل قدمی کی دعوت دی۔

جون کی گیارہ تاریخ تھی اور ہر طرف چاند کی روشنی جگمگا رہی تھی۔ تمام راستے وہ مجھ سے زندگی، سنہری مواقع اور گہما گہمی کے موضوع پر بات کرتے رہے، گویا میں اس دنیا کا باشندہ نہیں ہوں۔ اپنے گھر کے سامنے کھڑے ہو کر انہوں نے میرے کاندھے پر ہاتھ رکھا اور کہنے لگے۔ "نارمن! میں شروع سے ہی تم کو پسند کرتا ہوں۔ تم میں خود اعتمادی اور خودداری کا جذبہ بدرجہ اتم موجود ہے۔ تم ابھی مزید ترقی کرو گے۔" ہوسکتا ہے وہ میرے بارے میں کچھ زیادہ ہی خوش گمان ہو رہے ہوں۔ بہر حال ان کی باتوں نے میرا دل جیت لیا۔

جب آپ کسی کی مدد اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں تو یہ کام بالکل بے غرض ہو کر کریں۔ اچھے لوگ کبھی نہیں مرتے اور وہ لوگوں کے دلوں میں ہمیشہ زندہ رہتے ہیں۔ یہاں میں ایک فہرست پیش کر رہا ہوں جو دس نکات پر مشتمل ہے۔ ان کی مشق جاری رکھیں۔ ایک دن ایسا آئے گا جب آپ بھی ایک روشن منارہ بن کر جگمگا رہے ہوں گے۔

۱۔ ملنے جلنے والوں اور عزیزوں کے نام یاد رکھیے۔ ہر آدمی کو اپنا نام پیارا ہوتا ہے۔ اگر کسی ملاقات میں آپ نام بھول رہے ہوں تو یہ بات آپ کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔

۲۔ بے تکلفانہ اور خوش دلانہ انداز میں ملیے۔ لوگ آپ سے پیار کرنے لگیں گے۔

۳۔ دھیمی آواز یا برہمی کا انداز مت اپنایئے۔

۴۔ پریشانی یا اضطراب مت ظاہر کیجیے۔ قدرتی لہجے میں شگفتگی سے بات چیت کیجیے، خواہ آپ ان صاحب سے واقف نہ ہوں۔

۵۔ ایسی خوبی اپنے اندر پیدا کیجیے کہ لوگ خود بخود آپ کی طرف کھنچے چلے آئیں۔

۶۔ کیا آپ کی شخصیت میں کوئی بری بات موجود ہے؟ مثلاً ناخن کترنا یا زبان باہر نکالنا۔ ان عادات کو ترک کر دیجیے۔

۷۔ ہمدردی سے پیش آیئے۔

۸۔ لوگوں کی کوئی نہ کوئی خوبی تلاش کر کے اس کی تعریف کیجیے۔

۹۔ کسی کی ترقی پر خوشی کے الفاظ اور کسی حادثے پر غم میں شریک ہو جایئے۔

۱۰۔ لوگوں کی حوصلہ افزائی کیجیے اور جہاں تک کر سکتے ہوں، ان کی مدد کیجیے۔

16۔ دردِ دل کا آزمودہ علاج:۔

''براہ مہربانی دردِ دل کے لیے کوئی نسخہ تجویز کریں۔'' یہ عجیب وغریب بلکہ جگر سوز التجا ایک صاحب کی طرف سے آئی جس کو ڈاکٹر نے بتایا تھا کہ یہ ایک قدرتی بیماری ہے۔ اور جس درد کی وہ شکایت کررہا ہے اس پر صرف افسوس ہی کیا جاسکتا ہے۔ دراصل اس کی شخصیت غم والم سے بھری ہوئی تھی اور یہی درد اس کے دل میں سما گیا تھا۔

ڈاکٹر نے روحانی علاج کا مشورہ دیا، لیکن اس نے ایلوپیتھک علاج جاری رکھتے ہوئے دوبارہ سوال کیا۔ ''کیا روحانی نسخہ اور علاج میری بیماری میں کمی کردے گا؟ میرا خیال ہے کہ دکھ اور غم ہر ایک کی زندگی میں آتے رہتے ہیں۔ دوسروں کی طرح مجھے بھی اس کا مقابلہ کرنا پڑے گا۔ میں نے کوشش تو اپنی دانست میں خوب کی مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آپ کوئی اچھی سی دوا مجھے دے دیجیے۔''

بہر حال دل کے علاج کا نسخہ موجود ہے۔ ایک تو یہ کہ ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں۔ مریض کو چاہیے کہ وہ ہر لالچ اور ہر اندیشے سے بے نیاز ہوجائے۔ طاقتور دوائیں اور حرکات دماغ کے لیے مفید ہیں اور ان سے کچھ آرام بھی مل جاتا ہے۔

ایک تجربہ کار وکیل نے جو نفسیات داں بھی تھا، ایک غم زدہ خاتون کو مشورہ دیا کہ ٹوٹے ہوئے دل کا ایک ہی علاج ہے۔ ''ایک رگڑنے اور گھسنے والا برش لے لو اور نیچے جھک کر اپنے گھٹنوں اور زانوؤں کو خوب رگڑ کر صاف کرو اور پھر اپنے کام پر چلے جاؤ۔ مردوں کے لیے بہترین علاج یہ ہے کہ وہ آری سے لکڑیاں کاٹنا شروع کردیں یہاں تک کہ خوب تھک جائیں۔ پھر بھی دردِ دل کا یہ مکمل علاج نہیں ہے، بہر حال دل کو تسکین دینے کے لیے کافی ہے۔

آپ کا دردِ دل خواہ کسی بھی درجے پر پہنچا ہوا ہو، آپ کو سب سے پہلی کوشش یہ کرنی ہے کہ اردگرد جو بھی ناپسندیدہ اور گندا ماحول چھایا ہوا ہے، اس سے بچیں، کام اگرچہ مشکل ہے مگر آپ کو یہ کرنا ہی ہوگا اور اپنے آپ کو واپس اس دور میں لے آئیں جہاں آپ دردِ دل سے پہلے تھے۔ زندگی کی جولانیوں میں حصہ لیجیے۔ اپنے پرانے انداز کو بحال کیجیے۔ دوستوں سے ملنا جلنا شروع کیجیے بلکہ اور نئے دوست بنائیے۔ چہل قدمی، گھوڑ سواری، تیراکی اور کھیل کود کو اپنا شعار بنائیے۔ خون کی گردش میں ہلچل پیدا کیجیے۔ کسی تخلیقی کام پر توجہ دیجیے۔ صحت مندانہ کارروائیوں میں حصہ لیجیے مگر ساتھ ساتھ یہ بھی خیال رہے کہ یہ سب کچھ مثبت اور تخلیقی انداز لیے ہوئے ہو۔ بے دلی سے کوئی بھی کام کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ مختلف دعوتوں میں غیر ضروری طور پر آنا جانا اور کھانا پینا چھوڑ دیجیے۔

غم کا اظہار نہ کرنا اور اپنی پریشانیوں کو چھپانا، اپنے آپ کو بوتل میں بند کر لینے کے مترادف ہے۔ یہ خدا کی مرضی ہے۔ لہٰذا اپنا دل کھول کر سب کے سامنے رکھ دیجیے۔ کسی حد تک اپنی حالت پر قابو بھی رکھیے مگر بے تحاشا رونا پیٹنا بھی مناسب نہیں ہے۔

ایسے کئی لوگوں کے خطوط میرے پاس آئے جس میں انہوں نے اپنے پیاروں کی موت کا ذکر کیا ہے۔ انہوں نے لکھا کہ ان کی حالت یہ ہوگئی ہے کہ اب اس جگہ سے گزرتے ہوئے بھی خوف محسوس ہوتا ہے جہاں وہ لوگ رہا کرتے تھے۔ میرا خیال ہے کہ یہ ایک زبردست غلطی ہے۔ اس طرح آپ کے دل کے درد میں کوئی افاقہ نہیں ہوگا۔ آپ کی بے جا حرکت اس بات کا ثبوت ہرگز نہیں ہے کہ آپ ان سے وفاداری نبھا رہے ہیں۔ آپ عام زندگی گزاریں اور سب کچھ اسی طرح کرتے رہیں جیسا کہ پہلے کر رہے تھے۔ کسی جانے والے کی یاد دل سے بھلائی نہیں جا سکتی۔ غم اور افسوس زندگی کا ایک حصہ ہے لیکن آپ کو اپنے آپ پر قابو حاصل کر کے ایک عام زندگی گزارنی ہوگی۔

برادر لارنس (Brother lawrence) نے کہا۔

''زندگی میں اگر ہمیں جنت کی ایک جھلک دکھا دی جائے تو ہم اپنے رویے میں ایک عظیم تبدیلی لے آئیں۔ ہم خوش اخلاق، ہمدرد بن جائیں اور تمام زندگی خدا کی عبادت

میں گزار دیں۔'' درد، غم اور افسوس کا علاج کوئی انسان ساری زندگی نہیں اٹھا سکتا۔ اس کا حل بس یہی ہے کہ ہر غم اور ہر حادثے کو خدا کے حوالے کر دو۔ ایسا کر کے دیکھیں، جلد ہی آپ کے غم کا مداوا ہو جائے گا۔ وہ لوگ جو بڑے بڑے حادثوں سے گزرے ہیں، انہوں نے بھی یہی کہا کہ خدا کی یاد میں گم ہو جانے کے بعد کوئی اور خیال پریشان نہیں کرتا۔

بائبل کے اس شاندار باب کو ذہن نشین کر لیں کہ'' آنکھوں نے دیکھا نہیں ہے، کانوں نے سنا نہیں ہے اور نہ ہی اس کا گزر دل کے راستے سے ہوا ہے۔ یہ وہ چیز ہے جو خدا نے خاص انسانوں کے لیے ہی بنائی ہے کیونکہ اسے ان سے شدید الفت اور محبت ہے۔(I Corinthians 2:9)

اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ نے اسے نہیں دیکھا ہے۔ کوئی بات نہیں۔ جو کچھ بھی آپ نے دیکھا، وہ ایک دلکش نظارہ تھا۔ آپ کو یہ موقع نہیں ملا کہ آپ موازنہ کر سکیں کہ خدا کو جو محبت آپ سے ہے، اس کا کوئی متبادل بھی ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی بیان کیا گیا ہے کہ خدا نے کن کن چیزوں کا وعدہ کیا ہوا ہے، خصوصاً ان کے لیے جو اس کی تعلیمات پر عمل کرتے ہیں۔ آپ نے یہ بھی نہیں سنا ہوگا بلکہ تصور بھی نہیں کیا ہوگا کہ وہ آپ کے ساتھ کیا سلوک کرنے والا ہے۔

کئی سال تک بائبل کا باقاعدہ مطالعہ کرنے کے بعد اور ہزاروں لوگوں کے ساتھ واسطہ پڑنے کے باوجود میں غیر جانب داری سے اعلان کرتا ہوں کہ بائبل کے تمام دعوے بالکل سچے ہیں اور یہ اس دنیا پر لاگو ہوتے ہیں۔ جو لوگ عیسائی قواعد وضوابط کے تحت زندگی گزار رہے ہیں یہ سب کچھ ان کے لیے یقیناً باعث حیرت ہے۔

میں گزشتہ چند سال سے مختلف حادثات کے بارے میں معلومات جمع کر رہا ہوں اور ان کے بارے میں تفصیلات جاننے کی کوشش کر رہا ہوں کہ اس رنگ برنگی دنیا میں کیا کیا ہوتا ہے اور ہو رہا ہے۔ اس میں صرف موت ہی کا ذکر نہیں، اور بھی بہت کچھ ہے۔ جن لوگوں نے یہ باتیں مجھے بتائی ہیں، مجھے ان پر اور ان کی باتوں پر اعتماد ہے۔ زندگی کی حقیقت ایک طرف کیونکہ ہم سب اس کے اخلاقی پہلو سے واقف ہیں۔ ہمیں ہر برائی کے

خلاف متحد ہونا پڑے گا ورنہ یہ سب کچھ اسی طرح جاری رہے گا۔

امریکا کے ایک عظیم اسکالر ولیم جیمز (William James) نے دقیق مطالعے کے بعد یہ اعلان کیا کہ انسانی دماغ روح کا ترجمان ہے۔ جیسے جیسے زمین پر ہماری روح کی نشوونما ہوتی رہتی ہے، اسی طرح دنیا ہمارے سامنے واضح ہوتی چلی جاتی ہے، اور جب ہمارا انتقال ہوجاتا ہے تو ہم ایک دوسری بڑی کائنات میں داخل ہوجاتے ہیں۔

نتالی کالموس (Natalie Kalmus) دنیا کی قوس قزح کا ماہر، اپنی بہن کی موت کے بارے میں بتاتا ہے۔ یہ کہانی گائیڈ پوسٹ میگزین میں شائع ہوئی۔ نتالی کالموس نے بتایا کہ اس کی بہن کہہ رہی تھی۔ ''نتالی! مجھ سے وعدہ کرو کہ ان کو کبھی اس بات کی اجازت نہیں دو گے کہ وہ مجھے نشہ آور دوائی دیں۔ مجھے معلوم ہے کہ وہ مجھے درد سے نجات دلانے کی کوشش کررہے ہیں، مگر میں چاہتی ہوں کہ ہر احساس کا مزہ بذات خود چکھوں۔ مجھے یہ تجربہ کرنا ہے کہ موت کیسی ہوگی۔ یقیناً ایک دلچسپ اور خوبصورت تجربہ ہوگا۔''

میں نے اس سے وعدہ کرلیا۔ اس کے بعد تنہائی میں رو رو کر خوب دل کی بھڑاس نکالی اور اس کی ہمت کی داد دیتا رہا۔ اس کے بعد ساری رات بستر پر کروٹیں بدلتا رہا۔ جس آفت اور مصیبت سے میں گزر رہا تھا، میری بہن کو جلد ہی اس کا تجربہ ہونے والا تھا۔

''دس روز بعد آخری وقت آ ہی گیا۔ میں کئی گھنٹوں سے اس کے بستر کے قریب ہی بیٹھا ہوا تھا۔ میں نے مختلف موضوعات پر بات چیت کی لیکن اس کی خاموشی میرے لیے باعث حیرت تھی۔ اس پر کوئی جسمانی تشدد نہیں ہوا تھا، اسی وجہ سے ڈاکٹر بھی کوئی تجزیہ کرنے سے قاصر تھے۔

''یا خدا! مجھے ذہنی پریشانی سے بچایئے اور قلبی سکون عطا فرمایئے۔'' وہ منہ ہی منہ میں بڑبڑا رہی تھی اور یہ سلسلہ کافی دیر چلتا رہا۔

اب مجھے اندازہ ہو رہا تھا کہ میں اس کی نیند میں مخل ہو رہا ہوں۔ میں نرس کے ہمراہ باہر نکل آیا اور آرام کرنے لگا۔ چند منٹوں کے بعد مجھے اپنی بہن کی آواز سنائی دی۔ وہ مجھے پکار رہی تھی۔ میں فوراً اس کے کمرے میں پہنچا۔ وہ موت کے قریب پہنچ چکی تھی۔

میں اس کے بستر پر بیٹھ گیا اور اس کا ہاتھ اپنے ہاتھوں میں لے لیا۔ اس کا ہاتھ بری طرح جل رہا تھا۔ اس نے بیٹھنے کی کوشش کی۔

''نتالی!'' وہ کہہ رہی تھی۔ ''وہ لوگ کہاں ہیں؟ فریڈ اور رتھ (Roth) وغیرہ۔ وہ یہاں کیوں نہیں آتے؟''

ایک جھٹکا میرے جسم میں لپک گیا۔ اس نے رتھ کا نام لیا تھا۔ رتھ اس کے ایک کزن کا نام تھا جو اچانک ہی پچھلے ہفتے فوت ہو گیا تھا۔ مگر کسی نے ایلیز (Eleanor) کو اس کی موت کی اطلاع نہیں دی تھی۔ میں خوف و حیرت سے کانپ رہا تھا، میرے جسم پر ایک دہشت طاری تھی۔ وہ بار بار رتھ کا نام بڑبڑا رہی تھی۔ رفتہ رفتہ اس کی آواز صاف ہوتی چلی گئی۔ اچانک اس کے ہاتھ یوں اوپر اٹھے جیسے وہ کسی کو اپنے گلے لگا لینا چاہتی ہو۔ ''میں اس دنیا سے جا رہی ہوں۔'' اس نے مسکراتے ہوئے کہا۔ اور پھر اس کے بازو میری گردن پر جم گئے اور وہ دھم سے میری گود میں آن گری۔ اس کی آخری خواہش پوری ہو چکی تھی۔

''میں نے اسے اٹھا کر دھیرے سے اس کے بستر پر لٹا دیا۔ تکیہ اس کے سر کے نیچے رکھا۔ اس کا جسم اب بھی گرم تھا۔ ایک پرسکون مسکراہٹ اس کے چہرے پر پھیلی ہوئی تھی۔ اس کے سنہرے بال تکیے کے اردگرد پھیلے ہوئے تھے۔ اس کا منحنی وجود، مڑی تڑی انگلیاں، آوارہ بال، سفید پھول جیسی نرم و گداز مسکراہٹ، وہ بڑی معصوم سی لگ رہی تھی جیسے اسکول کی بچی۔'' یہ عجیب و غریب واقعہ میرے لیے بالکل ناقابل فراموش تھا۔ یہ تجربہ ثابت کرتا تھا کہ جن سے محبت ہوتی ہے۔ ان کی شبیہہ مرتے دم بھی آنکھوں کے سامنے پھرتی رہتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ گویا وہ سامنے ہی موجود ہیں، چل پھر رہے ہیں اور باتیں کر رہے ہیں۔

ایک تجربہ کار نیورولوجسٹ ایک ایسے آدمی کا واقعہ بیان کرتا ہے جو بستر مرگ پر پڑا ہوا تھا۔ وہ آدمی یکا یک اٹھ کر بیٹھ گیا اور مختلف نام لے کر انہیں پکارنے لگا۔ ڈاکٹر نے وہ تمام نام لکھ لیے۔ حالانکہ وہ ان میں سے کسی سے بھی واقف نہیں تھا۔ بعد میں ڈاکٹر نے مرنے والے کی بیٹی سے پوچھا۔ ''وہ کون لوگ تھے جن کو تمہارے والد صاحب پکار رہے

تھے اور ایسا لگ رہا تھا جیسے وہ انہیں دیکھ رہے ہوں۔''

''وہ ایسے رشتہ دار اور عزیز تھے جو زمانہ ہوا، گزر چکے ہیں۔'' لڑکی نے عرض کیا۔

ڈاکٹر نے بتایا کہ مرنے سے قبل انہوں نے تمام افراد کو دیکھا تھا۔ ایسے کئی واقعات چشم دید بھی اور سنے سنائے قصے مجھے اچھی طرح یاد ہیں، لیکن میں طوالت کے خوف سے ان کا یہاں ذکر نہیں کر رہا ہوں۔ بائبل میں درج واقعات پڑھیں جو خدا نے ہمیں روح اور جسم کے تعلق کے بارے میں بتائی ہیں۔ مرنے والوں کے لیے صدق دل سے دعا کریں۔ ایسا کرتے ہوئے خود آپ کو بھی تسلی ہوگی اور دل کو اطمینان نصیب ہوگا۔

17۔ مزید قوت کیسے کشید کی جائے:۔

ایک چھوٹے سے کمرے میں چار آدمی بیٹھے ہوئے تھے جو ابھی کھیل کر فارغ ہوئے تھے۔ وہ گولف کے کھیل کی مشکلات اور مسائل کا آپس میں تذکرہ کر رہے تھے۔ ایک آدمی ذرا زیادہ بددل اور مایوس تھا۔ بقیہ تین اس کی ذہنی حالت کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کی دل جوئی کر رہے تھے۔ انہوں نے ایک اور کھیل کا بندوبست کیا تا کہ اس شکستہ دل کو یہ کھیل جتوا کر اسے خوش کر دیں۔

مختلف تجاویز ہوتی رہیں لیکن اچانک وہ چوتھا آدمی اٹھ کھڑا ہوا۔ اپنے مسائل اور کھیل کی کمزوری بیان کرتے ہوئے اس نے تسلیم کیا کہ وہ کھیل پر عبور نہیں رکھتا۔ اس نے کہا۔ ''یہ مت سمجھنا کہ میں تبلیغ کر رہا ہوں، لیکن میرا مشورہ ہے۔ ہم سب کو سب سے بڑی طاقت سے رجوع کرنا چاہیے۔'' اس نے اپنے دوستوں کا شکریہ ادا کیا اور ان کے درمیان سے اٹھ کر چلا گیا۔ چند لمحوں بعد وہ دوبارہ آیا اور کہنے لگا۔ ''مجھے معلوم ہے کہ وہ بڑی طاقت کہاں ہے اور میں اس سے کس طرح رابطہ قائم کر سکتا ہوں۔''

اس کے خیالات نے اس کے جسم میں ایک توانائی بھر دی۔ عظیم طاقت سے رابطہ کرتے ہی وہ زندگی کے جوبن سے سرشار ہونے لگا۔ وہ ایک کامیاب انسان بن گیا اور آج وہ ایک صحت مندانہ اور خوشگوار زندگی بسر کر رہا ہے۔ گولف کلب میں دیا گیا وہ مشورہ اس کے دل و دماغ پر چھا گیا۔

اس دنیا میں بے شمار لوگ ایسے ہیں جو ناامیدی اور مایوسی کی زندگی گزار رہے ہیں۔ ان کو چاہیے کہ فوراً بڑی طاقت سے رجوع کریں۔ مگر یہ کیسے ہو اور اس کا طریق کار کیا ہوگا؟

سب سے پہلے میں ایک ذاتی تجربہ بیان کرتا ہوں۔ جب میں بالکل نوجوان تھا تو میں ایک چرچ میں آنے جانے لگا جہاں یونیورسٹی اور شہر کی بیشتر باوقار ہستیاں جمع ہوا کرتی تھیں۔ میں وہاں نمایاں رہ کر بہت سی باتیں سیکھتا رہا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ میری قابلیت اور تجربے میں کافی اضافہ ہو گیا۔ محنت ہر ایک کو کرنی چاہیے مگر بعض لوگوں میں یہ استعداد کم ہوتی ہے اور بعض میں زیادہ۔ مگر چند دنوں بعد میں اپنے آپ میں کچھ سستی اور کاہلی محسوس کرنے لگا۔

ایک دن میں نے فیصلہ کیا کہ کسی پروفیسر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ آن جہانی ہف ٹلرو (Hugh Tilroe) میرا بڑا اچھا دوست تھا اور ایک بہترین استاد بھی۔ وہ ایک اعلیٰ درجے کا ماہی گیر اور شکاری بھی تھا۔ اسے مردِ میدان بھی کہا جا سکتا تھا۔ مجھے معلوم تھا کہ اگر وہ یونیورسٹی میں نہیں ملا تو دریا کے کنارے مچھلی پکڑتا ہوا مل جائے گا۔ اور وہ دریا کنارے ہی مل گیا۔ ''مچھلیاں جال میں پھنس رہی ہیں۔ یہیں میرے پاس آ کر بیٹھ جاؤ۔'' اس نے کہا۔ ''ہاں اب بتاؤ! مسئلہ کیا ہے۔'' میں نے اسے بتایا کہ کس طرح آج کل میں وہم اور پریشانیوں کا شکار ہو رہا ہوں۔ میرے جسم میں گویا خون ہی نہیں ہے اور طاقت بھی زائل ہوتی جا رہی ہے۔''

وہ خوش دلی سے ہنسا۔ ''یہ ضرورت سے زیادہ محنت کا نتیجہ ہے۔''

کشتی جب ساحل پر آن لگی تو وہ کہنے لگا۔ ''آؤ! میرے گھر پر چلو۔'' کمرے میں آ کر اس نے مجھے ایک کوچ پر لیٹ جانے کا حکم دیا۔ میں چند آیتیں پڑھوں گا۔ اپنی آنکھیں بند کر لو اور خاموشی سے ان آیتوں کو سنو۔''

میں نے اس کی ہدایت پر عمل کیا۔ جیسے جیسے وہ پڑھتا جا رہا تھا، میرے اوپر کوئی گہرا اثر چھاتا چلا جا رہا تھا۔ اور پھر وہ بول اٹھا۔ ''یہ آیت ذرا توجہ اور غور سے سنو اور اس کو ذہن میں محفوظ کر لو۔''

کیا وہ لوگ نہیں جانتے، کیا انہوں نے نہیں سنا ہے کہ خدا نے ہمیں پیدا کیا اور وہ لازوال ہے۔ اس کی تعلیمات دنیا میں عام ہیں اور ان کی تلاش میں سرگرداں نہیں ہونا

پڑتا۔ وہ ناتواں اور کمزور لوگوں کو بھی طاقتور بنا دیتا ہے۔ مگر اس کی شرط یہی ہے کہ خدا پر پورا یقین رکھا جائے۔ اور پھر اس نے پوچھا۔ ''کیا تمہیں معلوم ہے کہ میں جو کچھ پڑھ رہا ہوں، وہ کہاں سے لیا گیا ہے؟''

''ہاں! یہ عیسیٰؑ کا چالیسواں باب ہے۔'' (Isaiah)۔

''مجھے خوشی ہوئی کہ تم بائبل پڑھتے ہو۔ اس کا مطالعہ جاری رکھو۔ اچھا اب آرام کرو۔ تین بار گہری سانسیں لو لیکن آہستہ آہستہ۔''

اس بات کو کئی دن گزر گئے تھے لیکن میں یہ سبق بھولا نہیں تھا۔ اس نے مجھے اچھی طرح سمجھا دیا تھا کہ بڑی طاقت سے مخاطب ہونے کا طریقہ کیا ہے۔

عظیم قوت سے کچھ حاصل کرنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ہمیشہ مثبت اور دوسرے کے فائدے کی بات سوچا کرو۔ ''اپنے عقیدے کے مطابق اپنے اوپر بھروسہ رکھو۔'' (Mathew 9:29) ایک عظیم قوت تمہارے اوپر مہربان ہے اور وہ ہر وقت تمہارے کام آ سکتی ہے۔ ہر وقت اس کی طرف دیکھو، تمہارے سارے مسائل حل ہو جائیں گے۔

ایک میاں بیوی جو واقعی بڑی مشکل میں تھے، میرے پاس آئے۔ یہ صاحب کسی میگزین کے ایڈیٹر رہ چکے تھے اور ادبی حلقوں میں قدر کی نگاہ سے دیکھے جاتے تھے۔ اپنی خوش اخلاقی اور خوش مزاجی کی وجہ سے لوگ ان کی بڑی عزت کرتے تھے۔ ان کی بیگم بھی خوش ذوق اور مقبول خاتون تھیں، مگر اپنی خراب صحت کی وجہ سے وہ بھی ریٹائر ہو گئی تھیں اور اب دونوں اپنے آبائی مکان میں کسمپرسی کی زندگی گزار رہے تھے۔ شوہر نے مجھے بتایا کہ دو بار اس پر دردِ دل کا حملہ ہو چکا ہے جس میں ایک بڑا ہی مہلک تھا۔ دونوں ہی ایک دوسرے کے لیے سخت فکرمند تھے۔ اس کا سوال یہ تھا کہ کیا کوئی ایسی قوت ہے جو مجھے سہارا دے سکے اور مجھے ہمت اور طاقت عطا کر سکے؟ جو کچھ وہ کہہ رہا تھا وہ انداز بڑا ہی دل گیر اور پرسوز تھا جس میں دنیا بھر کی شکستگی اور بے چارگی بھر آئی تھی۔

مسئلہ بڑا ہی پیچیدہ تھا۔ میں نے اسے سمجھایا کہ اپنے عیسائی عقیدے پر قائم رہو اور اس عظیم قوت پر ایمان رکھو۔ لیکن مجھے ایسا لگا کہ وہ اس پر آمادہ نہیں ہے، تب میں نے

اسے مشورہ دیا کہ "نئے وصیت نامہ" کو پڑھے تاکہ اس کے ذہن سے برے خیالات نکل جائیں۔ میں نے کہا کہ وہ اپنی زندگی کو خدا کے حوالے کردے اور یہ اطمینان رکھے کہ خدا اس کی روح میں ایک نئی طاقت پھونک دے گا۔ اگر ایسا ہو جائے تو دونوں میاں بیوی مل کر اپنی زندگی بدل سکتے ہیں۔

چند دنوں بعد ہیلن (Helen) نے مجھے بتایا۔ "میں نے ایسا خوبصورت اور حسین موسم آج تک نہیں دیکھا۔" جب وہ یہ کہہ رہی تھی، اس کا چہرہ خوشی سے دمک رہا تھا۔ وہ بالکل ایک نوازئیدہ بچے کی طرح لگ رہی تھی۔ اس کی صحت کافی بہتر ہوگئی تھی۔ خدا سے لو لگا لینے کے بعد ہوریس (Horace) بھی دوبارہ جوان ہوگیا تھا۔ انہوں نے گھر بدل لیا تھا اور لوگوں سے میل ملاپ میں کافی اضافہ ہوگیا تھا۔

انہوں نے کون سا راز حاصل کرلیا تھا؟ سیدھی سی بات ہے کہ ان لوگوں نے عظیم طاقت سے رجوع کرلیا تھا۔

کئی سال گزرنے، میں شراب اور نشے کا عادی ہوگیا تھا اور اپنی تنظیم میں گمنام شرابی کے نام سے مشہور تھا۔ ان کا ایک بنیادی اصول یہ تھا کہ وہ اس قدر زیادہ نشے میں ڈوبا رہے کہ خود اسے اپنا ہوش نہ رہے اور اس کی تمام ذہنی و جسمانی طاقت زائل ہو جائے۔ ہر جگہ شکست اس کا مقدر بن جائے اور جب وہ اس حقیقت کو تسلیم کرلے کہ کوئی انسان اس کی مدد نہیں کرسکتا، تب وہ خدا کی طرف جھک جائے اور اس عظیم طاقت سے مدد طلب کرے۔

دوسرا اصول یہ ہے کہ عظیم طاقت سے ہی تمام امیدیں وابستہ رکھی جائیں اور اسی سے وہ طاقت طلب کی جائے جس کے ذریعے وہ خود کوئی راستہ نکال سکے۔ یہ طاقت وہ جذبہ ہے جو انسانی زندگی کو متحرک رکھتی ہے۔ دنیا میں کوئی اور طاقت اس کا نعم البدل نہیں ہے۔ مادی وسائل محض ایک عیاشی کا نام ہے۔ انسان ہی قوانین وضع کرتا ہے اور ناموری کا باعث بنتا ہے۔ روحانی طاقتیں بھی قانون کی پابند ہیں اور ایک میکانیکی نظام کے تحت انسانی فطرت کے مطابق کام کرتی ہیں۔ انسانی نفسیات کو جاننے کے لیے انتہائی مہارت

کی ضرورت ہوتی ہے، مگر کام تو دنیا کے چلتے ہی رہتے ہیں۔

ایک دن میں فلوریڈا میں پام کے درختوں کی گھنی چھاؤں میں بیٹھا ہوا انسانی زندگی میں عظیم طاقت کی کارفرمائیوں پر مشتمل ایک کتاب پڑھ رہا تھا۔ یہ کہانی ایک آدمی کی سوانح گزشتہ تھی جو بے شمار حادثوں سے گزرا تھا۔ وہ بتا رہا تھا کہ اس نے سولہ سال کی عمر سے ہی پینا شروع کر دیا تھا کیونکہ پینا پلانا جوانی کا زبردست اور لازمی امر ہے جس سے انسان کی مردانہ وجاہت ظاہر ہوتی ہے۔ تئیس سال کی عمر میں ''مجلس شرابی'' بن چکا تھا۔ یہ سلسلہ چوبیس اپریل ۱۹۴۷ء کو ختم ہوا جب اس نے اپنی بیوی، ساس اور سالی کو بیک وقت ختم کر ڈالا۔ میں یہ کہانی اسی کے الفاظ میں آپ کو سناتا ہوں۔

''اس شاندار کارنامے کو سرانجام دینے کے لیے میں ایک بار میں گیا۔ اچھی خاصی شراب پی لینے کے بعد میرے دل میں طاقت آ گئی اور میں یہ تہرا قتل کرنے کے لیے تیار ہو گیا۔ جب میں شراب خانے میں داخل ہو رہا تھا تو میری نظر ایک نوجوان پر پڑی، جس کا نام کارل (Carl) تھا اور وہ کافی پی رہا تھا۔ اگرچہ مجھے کارل سے اس وقت سے شدید نفرت تھی جب وہ بچہ تھا، مگر آج کل وہ اونچی ہواؤں میں اڑ رہا تھا اور کافی پر ماہانہ چار سو پونڈ خرچ کر رہا تھا۔ میں اس کے پاس پہنچا اور پوچھا۔ ''تم کیا کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہو، جس کا علاج صرف کافی ہے؟''

''میں نے گزشتہ ایک سال سے شراب نہیں پی۔'' اس نے جواب دیا۔ میں یہ سن کر حیران رہ گیا۔ کئی محفلوں میں کارل اور میں نے ایک ساتھ مل کر شغل کیا تھا۔ اگرچہ میں کارل سے بے حد متنفر تھا۔ لیکن اس کی یہ بات سن کر نہ جانے کیوں مجھے اس پر بے ساختہ پیار آ گیا۔ وہ کہہ رہا تھا۔ ایڈ! کیا کبھی تم نے سوچا ہے کہ شراب چھوڑ دینی چاہیے؟''

''ہاں! ایسا کئی بار ہوا ہے۔'' میں نے پھٹی ہوئی نظروں سے اسے دیکھتے ہوئے کہا۔

کارل کے چہرے پر ایک مسکراہٹ عود کر آئی اور اس نے کہا۔

''اگر تم واقعی اپنے مسئلے کا حل چاہتے ہو تو ذرا سنجیدہ ہو جاؤ اور اس سینیچر کو رات نو بجے پریس بائی ٹیریان چرچ (Presbyterian) میں آ جاؤ۔ وہاں گمنام شرابیوں کی

ایک میٹنگ ہے۔"

میں نے اسے بتایا کہ اگرچہ میں کوئی مذہبی انسان نہیں ہوں۔ مگر میں آنے کی کوشش کروں گا۔ اس نے کوئی جواب نہ دیا اور میں بھی خاموش ہو گیا۔

کارل نے مجھے اس میٹنگ میں شامل ہونے پر اصرار نہیں کیا۔ بس صرف اتنا کہا کہ اگر میں اپنی زندگی سدھارنا چاہتا ہوں تو یہ کوشش کر کے دیکھ لوں۔ یہ کہہ کر کارل کہیں جانے کو اٹھ کھڑا ہوا اور میں نے ایک اور جام کا آرڈر دے دیا۔ مگر اب مجھے اس میں کوئی خاص دلکشی نہیں محسوس ہو رہی تھی۔ میں نے بے دلی سے جام ختم کیا اور گھر کو روانہ ہو گیا۔ وہ میرا گھر نہیں بلکہ میری ماں کا گھر تھا۔

اب میں آپ کو یہ بتا رہا ہوں کہ میں نے ایک سترہ سالہ لڑکی سے شادی کر لی تھی۔ لڑکی مجھے بے حد پسند تھی، لیکن میری شراب کی لت اسے پسند نہیں تھی۔ چنانچہ اس نے طلاق کا مطالبہ کر دیا۔ اس مطالبے نے مجھے قلاش کر دیا۔ میری ساری جمع پونجی یہاں تک کہ گھر بھی ہاتھ سے نکل گیا۔

اپنی ماں کے گھر جا کر میں شام تک ایک بوتل سے کھیلتا رہا مگر اس میں سے ایک بوند بھی نہیں چکھی۔ کارل میرے دل و دماغ پر چھایا ہوا تھا۔ ہفتے کے دن میں کارل کے پاس چلا گیا اور اس سے پوچھا کہ رات نو بجے تک کا وقت کیسے گزاروں کیونکہ نو بجے میٹنگ میں جانا ہے۔

کارل نے کہا۔" جب بھی تم شراب خانے جایا کرو تو ایک مختصر سی دعا پڑھا کرو۔ "اے خدا! مجھے اس جگہ سے محفوظ رکھیو۔" مزید اس نے نصیحت کی۔ "وہاں سے فوراً باہر چلے جاؤ۔ ایک طرح سے یہ خدا کے ساتھ تعاون ہوگا۔ وہ تمہاری دعا سن کر تمہاری مدد کرے گا۔"

میں نے ہو بہو کارل کے مشورے پر عمل کیا۔ کئی گھنٹے میں سڑکوں پر ٹہلتا رہا۔ آٹھ بجے میں لباس تبدیل کرنے کے لیے گھر پہنچا۔ میری بہن کہنے لگی۔ "جہاں تم جا رہے ہو، وہاں تک راستے میں سات عدد بار ملیں گے۔ اگر تم بغیر پیئے وہاں پہنچ گئے اور اسی طرح صحیح

سلامت گھر پہنچ گئے تو ہم سب مارے خوشی کے پاگل ہوجائیں گے۔ بہر حال میرا اندازہ ہے کہ یہ میٹنگ پہلے کی میٹنگوں سے مختلف ہوگی۔ اب جاؤ! خدا تمہیں ساتوں شراب خانوں سے محفوظ رکھے۔''

جیسے ہی میں چرچ پہنچا، سڑک کے دوسری جانب ایک بہت عمدہ سے شراب خانے نے میری توجہ اپنی طرف کھینچ لی۔ چند لمحوں تک چرچ اور بار کے درمیان جنگ جاری رہی اور بالآخر چرچ کی جیت ہوئی۔ عظیم طاقت نے مجھے اپنی طرف کھینچ ہی لیا۔

میٹنگ روم میں داخل ہوتے ہی کارل نے بڑی محبت اور عزت کے ساتھ میرا ہاتھ تھام لیا۔ وہاں موجود افراد سے اس نے میرا تعارف کرایا جن میں شہر کی عظیم اور معزز شخصیات شامل تھیں۔ ان میں چند ایک ایسے بھی تھے جن کے ساتھ مجھے کبھی کبھار شراب پینے کا شرف حاصل ہوا تھا، لیکن آج ان کی شخصیت کا روپ دوسرا ہی تھا۔ ان کے چہرے پر خوشی کے تاثرات تھے اور وہ یہاں آ کر ایک سکون سا محسوس کر رہے تھے۔

میٹنگ میں جو کچھ ہوا، اس کا ذکر یہاں بے معنی ہے۔ بس میں اتنا ہی جانتا ہوں کہ میرا نیا جنم ہوا۔ میں اپنے اندر ایک زبردست تبدیلی محسوس کرنے لگا۔

میٹنگ آدھی رات کو ختم ہوئی۔ میں ایک خوشگوار احساس کے ساتھ اپنے گھر پہنچا اور کئی برسوں بعد سکون کی نیند سویا۔ دوسرے دن جب میں جاگا تو کوئی آواز بالکل صاف طور پر مجھ سے مخاطب تھی۔ ''تمہارے جسم میں ایک خفیہ طاقت چھپی ہوئی ہے۔ اگر تم اپنی خواہشات کو تبدیل کرلو اور خدا کی طرف رجوع کرلو تو اس قوت کا فوری اثر تم محسوس کرو گے۔''

یہ اتوار کی صبح تھی۔ میں چرچ کی طرف روانہ ہوگیا اور ایک مقرر کی تقریر سنی۔ اب ایک دوسرے واقعے کی طرف آتے ہیں۔ ہوٹل رونوک (Hotel Roanoke) ورجینیا میں ایک صاحب سے ملاقات ہوئی، انہوں نے یہ کہانی سنائی۔ دو سال قبل وہ میری کتاب کا مطالعہ کر چکے تھے۔ ''بھرپور اور خوش گوار زندگی گزارنے کا ہدایت نامہ'' اس وقت وہ صاحب پینے پلانے کے شوقین تھے لہٰذا یہ کتاب انہیں پسند نہیں آئی۔ وہ ورجینیا کے ایک

بہت بڑے تاجر ہیں اور کافی کامیاب کاروبار کے مالک۔ شراب بھی خوب پیتے ہیں۔ اس کے باوجود ان کی ذہنی قابلیت باعث رشک ہے۔

بہر حال کتاب پڑھ کر ان کے دل میں خیال پیدا ہوا کہ اگر وہ نیویارک چلے جائیں تو اس بری عادت سے چھٹکارا پالیں گے۔ وہ نیویارک آئے مگر اس حالت میں کہ نشے میں چور چور تھے۔ ایک دوست ان کو ہوٹل میں چھوڑ کر چلا گیا۔ ان کے ہوش و حواس ابھی باقی تھے۔ انہوں نے گھنٹی بجا کر ہوٹل کے بیرے کو طلب کیا اور اسے بتایا کہ وہ ٹاؤنز ہسپتال (Townes Hospital) جانا چاہتے ہیں جہاں نشہ بازوں کا خاص علاج کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر سلک ورتھ (Dr. Silkworth) یہ خدمت انجام دے رہے تھے اور مریضوں میں بے حد مقبول تھے۔

ہوٹل بوائے نے ان سے سو ڈالر نکلوائے اور انہیں ہسپتال پہنچا دیا۔ کئی دن تک ان کا علاج ہوتا رہا۔ ڈاکٹر سلک ورتھ نے کہا۔ ''چارلس (Charles) تم جو کچھ اپنی زندگی تباہ کرنے کے لیے کر سکتے تھے، وہ سب کچھ کر چکے، مگر ہم نے بھی علاج میں کوئی کسر نہ چھوڑی اور اب تم کافی حد تک روبصحت ہو۔'' ڈاکٹر نے اس علاج پر کافی محنت کی تھی۔ ان کے ہاتھوں میں خدا نے شفا بخشی تھی۔

بہر حال، چارلس ہسپتال سے نکلا اور ایک طرف چل پڑا۔ وہ اب ماربل کالجیٹ چرچ (Marble Collegiate Church) کے دروازے پر کھڑا تھا۔ آج چرچ بند تھا۔ وہ چند لمحے وہاں کھڑے ہو کر کچھ سوچتا رہا۔ اس کا خیال تھا کہ چرچ میں جا کر تھوڑی سی عبادت کر لے گا مگر جب اندر جانے کا کوئی راستہ نہ ملا تو اس نے ایک عجیب و غریب حرکت کی۔ اپنے والٹ میں سے اس نے اپنا بزنس کارڈ نکالا اور دروازے پر لگے ہوئے میل بکس میں ڈال دیا۔

یہ کام کرنے کے بعد اسے کافی قلبی سکون حاصل ہوا۔ دروازے پر سر رکھ کر وہ ایک معصوم بچے کی طرح سسکیاں بھرنے لگا۔ یہ وہ لمحہ تھا جس نے اس کی زندگی بدل ڈالی۔ زندگی میں ایسے کئی موڑ آتے ہیں جو انسان کے لیے یادگار بن جاتے ہیں۔ ڈاکٹر سلک

ورتھ نے ہسپتال میں جونفسیاتی اور روحانی علاج کیا تھا، وہ یقیناً ایک معجزہ تھا۔

جب چارلس اپنی کہانی ختم کر چکا تو مجھے ایسا لگا جیسے یہ میری اپنی کہانی ہے۔ اس نے اپنا کارڈ ڈاک کے ڈبے میں کیوں ڈالا؟ شاید وہ روحانی طور پر اپنے مذہبی گھر میں اپنے صحت کے بارے میں اطلاعات پہنچانا چاہتا تھا۔ یہ اس بات کا ثبوت تھا کہ اب اس نے اپنا سب کچھ اس عظیم قوت کے حوالے کر دیا ہے جو ساری دنیا کا مالک ہے۔ یہ ثبوت ہے اس بات کا کہ اگر کوئی کسی بات کا تہیہ کر لے اور پوری شدت سے اپنی کوشش میں لگ جائے تو وہ عظیم قوت خود بخود اس کی رہنمائی کرتی چلی جاتی ہے۔

کیوں نہ ہم اس عظیم قوت کو سجدے کریں اور ہر دم اس کی مہربانیوں کا شکریہ ادا کرتے رہیں؟

اختتامیہ

آپ نے کتاب پوری پڑھ لی۔ اب بتائیں کہ آپ نے کیا کیا سیکھا؟ میں نے اس کتاب میں نہایت سادہ اور عام فہم الفاظ میں ایسی عملی تجاویز درج کی ہیں جو ایک کامیاب زندگی کے لیے ضروری ہیں۔ آپ ان پر عمل کر کے دیکھیں۔ فتح آپ کا مقدر ہے۔

ان معزز شخصیات کی مثالیں بھی دی گئی ہیں جو ایمان لائے اور ان تدابیر کو اپنی زندگی کا جزو بنا کر جیت گئے۔ یہ کہانیاں درج کرنے کا مقصد یہی ہے کہ آپ بھی ان کے نقش قدم پر چلیں۔ صرف کتاب کو ایک نظر دیکھ لینا اور کہانیاں پڑھ لینا ہی کافی نہیں ہے۔ کتاب کو بار بار پڑھیں اور ہر مشکل میں اس کو آزمائیں۔ جب تک مطلوبہ نتیجہ حاصل نہ ہو جائے، کتاب ضائع نہ کریں۔

میں نے اعلیٰ مقاصد اور نیک نیتی کو مدنظر رکھ کر یہ کتاب لکھی ہے۔ یہ سن کر مجھے خوشی ہوگی کہ آپ کو اس سے تھوڑی بہت مدد ملی ہے۔ اس کتاب میں جو عقائد اور نسخے تجویز کیے گئے ہیں، ان پر مجھے مکمل ایمان ہے۔ یہ سب کچھ روحانی تجربہ گاہ سے گزرنے کے بعد عملی طور پر آپ کے سامنے آئے ہیں۔ آپ عمل کریں۔ خدا آپ کی مدد کرے گا۔ میں آپ سب لوگوں کے لیے دعا گو ہوں۔

Norman Vincent Peale

(نارمن ونسنٹ پیلے)

مصنف کی دیگر تصنیفات

1. A Guide To Confident Living.
2. The New Art of Living.
3. The Positive Priniciple Today.
4. Sin, Sex and Self-Control.
5. Stay Alive All your Life.
6. Enthusiasm Makes the Difference.
7. Faith is the Answer.
8. Positive Imaging.
9. Inspiring Messages for Daily Living.
10. The Amazing Results of Positive Thinking.
11. Treasury of Joy and Enthusiasm.
12. The True Joy of Positive Living.
13. Have a Great Day.
14. Power of the Plus Factor.
15. The Power of Ethical Management.
16. The Power of Positive Living.
17. Why Some Positive Thinking get Powerful Results.

تعارف مترجم

قلمی نام	:	ابوالفرح ہمایوں
اصلی نام	:	سید ہمایوں فرخ
تاریخ پیدائش	:	19-7-1946
تعلیم	:	کراچی یونیوسٹی سے اعلیٰ تعلیم حاصل کی

ابوالفرح ہمایوں کی ادبی کاوشیں

جوئے لطافت	:	طنز ومزاح	
خوب سے خوب تر	:	طنز ومزاح	
اندازِ مزاح اور	:	طنز ومزاح	
سماجی تشکیل نو کے اصول	:	مصنف: برٹرنڈ رسل	ترجمہ: ابوالفرح ہمایوں
کائٹ رنر	:	مصنف: خالد حسینی	ترجمہ: ابوالفرح ہمایوں
شیطان اور لڑکی	:	مصنف: پاؤلو کوئیلہو	ترجمہ: ابوالفرح ہمایوں
بریڈا	:	مصنف: پاؤلو کوئیلہو	ترجمہ: ابوالفرح ہمایوں
ایک پاگل کی ڈائری	:	مصنف: فیودر دستوئیفسکی	ترجمہ: ابوالفرح ہمایوں
سوفی کی دنیا	:	مصنف: جوسٹین گارڈر	ترجمہ: ابوالفرح ہمایوں
ایک جنرل کی پراسرار سرگزشت	:	مصنف: گابریئل گارشیا مارکیز	ترجمہ: ابوالفرح ہمایوں
عشق کے 40 نرالے دستور	:	مصنفہ: ایلف شفق	ترجمہ: ابوالفرح ہم یوں
دنیا کی بہترین کہانیاں	:	ترجمہ: ابوالفرح ہمایوں	

روزنامہ جسارت، روزنامہ قومی اخبار، روزنامہ ایکسپریس، روزنامہ نوائے وقت اور مختلف رسائل وڈائجسٹ میں اپنے قلم سے خوبصورت کہانیاں اور مضامین لکھتے رہتے ہیں۔

ادارہ سٹی بک پوائنٹ کے لئے مختلف کتابوں کے تراجم پر کام کر رہے ہیں۔